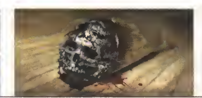


Женское Здоровье:
Молочница - зеркало проблем
стр. 8



Газета «Здоровье и Отдых»
История одного номера
стр. 13



Курить или не курить:
Сколько ты собираешься жить?
стр. 14



Внимание! Фотоконкурс!
Призы ждут победителей
стр. 18



Advanced Global Travel:
Гавайи - ворота в рай!
стр. 17

Здоровье и Отдых

Vol.2 | No. 9 DISTRIBUTED IN WASHINGTON, OREGON, AND CALIFORNIA STATES CIRCULATION 25,000 SEPTEMBER, 2011

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



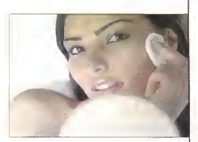
Доктора вызывали?
Близорукость и как ее лечить
стр.7



Мужское здоровье:
Жизнь продолжается и после 50...
стр.16



Помоги себе сам:
Алоэ против аллергии и астмы
стр.12



Красота - залог здоровья:
О чем расскажет нам pH?
стр.6

UNIVERSAL HEALTH CARE



Вопрос реформы системы здравоохранения США отодвинулся на второй план ввиду экономического кризиса. Кризис достаточно ощутимый для большинства американцев. Поэтому никто не напоминает Бараку Обаме о том, что реформа здравоохранения была ключевой в его предвыборной программе. Через год нас снова ждут выборы и этот вопрос опять всплывет на поверхность. Напомню, что суть программы сводилась к созданию универсальной системы медицинского обеспечения (Universal Health Care), которая должна охватить все население страны. Ведь сегодня около 33 миллиона американцев не имеют медицинской страховки. Эта реформа стала предметом горячих дискуссий и споров, навешивания ярлыков и просто нежелении выслушать другую позицию. Наконец, в марте 2010 года законопроект о реформе

Перенос на стр.5

Гавайи - ворота в рай...

Гавайские острова – одно из самых прекрасных мест на Земле. Здесь каждый почувствует себя словно в раю, где Вас призывно зовут манящие пальмы, мягкий песок, другая планета подводных пейзажей, необыкновенные рыбы самых смелых расцветок и форм, многообразие экзотических цветов, фруктов, птиц, животных, и, конечно же, Океан!

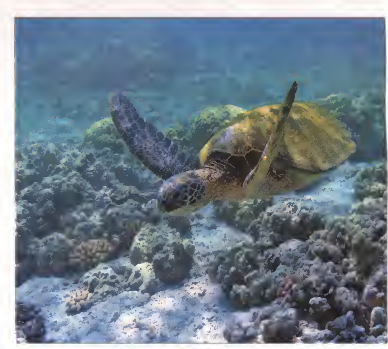
Затерянные среди океана острова манят к себе не только любителей серфинга, виндсерфинга, дайвинга, рыбалки, но и людей стремящихся к совершенству. Действительно, именно здесь каждый почувствует гармонию души с природой.

А еще Гавайи – это такое маленькое слово, которое может стать переломным моментом в жизни; вы вернетесь абсолютно другим человеком. Здесь сбываются мечты. Так, по-крайней мере, говорят те, кто побывали на Гавайских островах.

Гавайи расположены в середине Тихого океана в 5 часах полета от континентальных США, и состоят из сети островов. Гавайский архипелаг состоит из более сотни маленьких необитаемых островов и более десяти больших.

Гавайи часто называют « Вратами Рая», поэтому сюда ездят получать удовольствия – все, сразу и в большом количестве...

Перенос на стр.17



«ДЮНА» - самая популярная приставка для просмотра 120-ти каналов!



Приставка «Dune HD Light» признана самой удачной приставкой на уровне соотношения цены и качества! Идя навстречу чаяниям и пожеланиям наших телезрителей, мы предлагаем серию качественных приставок-медиаплееров – «Дюна». С ними вы сможете наслаждаться просмотром телеканалов в пакете «Картина ТВ» или «Компас ТВ», а также создать свою видеотеку! Ну а начнем мы с самой бюджетной приставки - Dune HD Lite 53D Wi-Fi.

Как и другие медиаплееры, выпускаемые HDI Dune, эта модель является универсальным проигрывателем, позволяющим воспроизводить видео стандартной и высокой чёткости вплоть до Full HD (1080p). Теперь вы можете записывать на хард-драйв столько фильмов, телепрограмм, личных записей семейных торжеств или важных событий, сколько пожелаете. Таким образом, ваш семейный архив видеозаписей может быть всегда под рукой, рядом с вашими любимыми телеканалами на русском языке. Другими словами, теперь у вас не только 115 телеканалов, но и ваша собственная видеотека. Вы можете записать для ваших родителей, бабушек и дедушек, все, что они пожелают. Сама приставка имеет компактные габариты и привлекательный дизайн.

Эта приставка может быть установлена как вертикально, так и горизонтально, для чего в комплекте поставке предусмотрены дополнительные ножки. Проигрыватель оснащён двумя высокоскоростными портами USB 2.0, слотом для карт памяти типа SD. Видеотракт модели представлен портом HDMI версии 1.3, композитным и компонентными аналоговыми выходами. Подключение звука возможно как по HDMI, так и по «оптическому» интерфейсу типа Toslink или стереопаре. Особенно примечательна возможность воспроизведения аудио и видеофайлов по локальной сети. Для этого используется порт Ethernet, позволяющий передавать данные с высокой скоростью, вплоть до 100 мегабит в секунду.

С точки зрения функциональности, Dune HD Lite 53D Wi-Fi отвечает всем требованиям, предъявляемым к современным мультимедийным плеерам невысокой ценовой категории, а во многом и превосходит их. К примеру, он может поставляться со стационарно установленным внутрь корпуса жёстким диском с интерфейсом SATA формата 2,5» для записи и воспроизведения различного аудио и видеоконтента.

Несмотря на свою невысокую стоимость, представители семейства Lite обладают завидной функциональностью и оснащением, лишь немногим уступая флагманским решениям HDI Dune. Lite 53D Wi-Fi совместим практически со всеми популярными форматами аудио и видео, поддерживает функции IPTV и Интернет-радио. Также стоит отметить постоянное совершенствование возможностей плееров Dune HD за счет развития и дополнения их функций в регулярно выходящих новых версиях прошивок.

Основные особенности медиаплеера Dune HD Lite 53D Wi-Fi:

• Новейший процессор Sigma Designs 8653: обеспечивает отличное воспроизведение и высокую скорость работы с интерактивными возможностями.



Картина ТВ - вместе с семьей!

• Проигрывание с жесткого диска: подключение жесткого диска к проигрывателю и воспроизведение содержимого непосредственно с этого диска.

• Сетевой проигрыватель: подключение проигрывателя к локальной сети и воспроизведение содержимого напрямую с ПК или NAS (UPnP, SMB, NFS).

• 2 порта USB: удобное подключение жестких дисков, накопителей USB-Flash, кардридеров и других USB-устройств хранения данных.

• Порт SATA: подключение жесткого диска через наиболее производительный интерфейс SATA.

• Слот для карт памяти SD: воспроизведение медиафайлов с карт памяти SD из видеокамеры/фотоаппарата или других устройств, использование карты памяти SD в качестве локального или системного накопителя (необходимо для функционирования BD Live).

• HDMI 1.3: обеспечивает наилучшее качество HD-видео и HD-аудио.

• Полный набор стандартных аудио-видеоразъемов: цифровой оптический аудиовыход, стереовыход, компонентный и композитный видеовыходы для удобного подключения плеера к любому A/V оборудованию.

• Гибкая система вывода видео: вывод видео в любом разрешении и формате (от SD до 1080p, 24p/PAL/NTSC).

• Файловый браузер: удобный файловый браузер с развитыми возможностями манипуляции файлами (копирование, перемещение, удаление, переименование, организация, сортировка).

Дополнительные функции Dune HD Lite 53D Wi-Fi:

• Воспроизведение аудиофайлов с наивысшим качеством,

• Плейлисты: создание плейлистов из папок, использование собственных плейлистов, функции повтора и случайного воспроизведения,

• Функция NAS: доступ к файлам на накопителях, подключенных к плееру, из локальной сети (посредством SMB или FTP).

• BitTorrent: загрузка файлов из P2P-сетей с использованием встроенного в плеер BitTorrent-клиента.

• Настраиваемый пользовательский интерфейс: поддержка медиаколлекций с показом обложек и значков (с графикой Full HD).

• Спецификация Dune HD Lite 53D Wi-Fi:

• Процессор: Sigma Designs 8653

• Память: RAM 256 MB, Flash 128 MB, расширяемая при помощи раздела на HDD, USB flash drive или SD карты (рекомендуется 2GB)

• Источники медиаконтента: внутренний HDD (SATA 2.5»), внешний HDD (USB, SATA), внешний оптический накопитель (USB, SATA)

• Видео кодеки: MPEG2, MPEG4, XVID, WMV9, VC1, H.264; поддержка видео с высоким битрейтом (50 Mbit/s и выше)

• Форматы графических файлов: JPEG, PNG, BMP, GIF

• Форматы файлов плейлистов: M3U, PLS

• Функция просмотра фотографий: слайдшоу, эффекты перехода, поворот картинки, увеличение, просмотр плейлиста, повтор, воспроизведение в случайном порядке,

• Подключение к LAN: 10/100 Mbit, к Wi-Fi: внутренний Wi-Fi 802.11n адаптер

Более подробная информация на нашем вэбсайте: www.kartinausa.tv

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Александр Валуйский
Главный редактор

e-mail:
health.recreation@gmail.com
www.health-recreation.com

Вот и наступила осень... В Калифорнии как всегда жаркая, а в Сиэттле уже дождливая. Осень - удивительная пора. Ее воспевали поэты, ею восхищались художники и писатели. Осень - она никого не оставляет равнодушным...

Однако, если «спуститься на землю», осень это пора подведения итогов. Что сделано, что получилось, чего не хватило и что нужно изменить в своей жизни. Не все в наших силах, и желания зачастую не совпадают с нашими возможностями. Но, тем не менее, что-то и нам с вами под силу. Именно об этом очередной выпуск газеты «Здоровье и Отдых».

Мы не можем изменить систему здравоохранения в нашей стране, но мы можем позаботиться о своем здоровье. Следуя рекомендациям специалистов, полезным советам и здравому смыслу, мы сможем прожить данное нам время на более качественном уровне. Мы не можем решить проблемы взаимоотношений между родителями и детьми в нашем обществе, но мы можем провести отпуск или просто отдохнуть всей семьей, оставив в памяти детей какие-то особенно приятные впечатления. Именно об этом очередной номер нашей газеты.

Из номера в номер мы рассказываем о различных местах туризма и отдыха. В этом номере читайте о Гавайских островах. Главное - не забудьте взять с собой фотоаппарат или камеру! Ведь запечатлев что-нибудь интересное или курьезное, вы сможете прислать свои работы на фотоконкурс «Отдыхай!» Самые интересные фотографии о вашем отдыхе будут опубликованы на страницах этого *издания*. Победителей ждут призы и подарки. Причем подарки получат АБСОЛЮТНО ВСЕ участники!!! Подробности фотоконкурса на 18-й странице.

И, естественно, здоровье, здоровье и еще раз здоровье. Об этом центральная статья. Здоровье и Отдых, Отдых и Здоровье, и никакой политики. Именно поэтому, наверное, наша газета пользуется повышенным спросом среди русскоязычного населения. Также рекомендую обратить внимание на услуги и сервис компаний, рекламу которых вы найдете на страницах газеты «Здоровье и Отдых». В основном это связано с главными темами данного издания.

И пусть эта осень станет по-настоящему «золотой порой» в вашей жизни. Ну а мы, сотрудники газеты, желаем всем вам, дорогие наши читатели, здоровья, счастья и хорошего отдыха.

Почаще отдыхайте и будьте здоровы!

ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ



Газета русскоязычной общины США
Тираж - 25 000 экземпляров

Адрес редакции:
5250 Date ave, #D, Sacramento, CA 95841
Tel.: 888.395.0504
E-mail: health.recreation@gmail.com

БЫСТРОЕ ПОХУДАНИЕ ВРЕДНО



Известно, что возраст между 40 н 45 годамн является крнтическим для образования морщин. Резкое снижение веса в этот пернод может прнвести к обвисанию щек н формированию глубоких морщнн возле рта н губ, что сильно старнт лицо. Исследование на эту тему было проведено в Британин. Наблюдая за группой из 118 женщин этого возраста, ученые обнаружилн, что самые частые причины резкого похудания – жесткая диета, развод, увольнение, смерть блнзкого человека или просто сильный стресс.

У всех женщнн старше 40 лет, которые в течение года похудели более чем на 7 кг, объем щек уменьшился на 35 процентов, н лнцо стало выглядеть более старым. Специалнсты советуют даже в самые тяжелые моменты жизни не забывать о правильном пнтаннн н пить достаточно воды.

Что же касается диет, основанных на голодании, то после сорока онн противопоказаны: худеть нужно постепенно, снижая не более 0,5 кг в месяц. Вывод очень простой - худейте на здоровье, но постепенно!

СОЛЯРИЙ ПРИРАВНЯЛИ К НАРКОТИКУ



Американские врачи-психоневрологи, изучая странный феномен психической зависимости человека от солярия, утверждают, что расстройства данного типа можно с уверенностью приравнять к легким наркотикам.

Врачи унnверситета Олбани, изучавшие реакцнн человека на загар в солярии, заявляют, что распространение солярнев привело к появлению нового вида наркотической зависимости, зависимости от солярия.

Сообщается, что множество людей уже нмеют устойчивую потребность в систематическом посещенни солярия и еслн сеанс загара пропускается, по каким либо причинам, то у человека наблюдается состояние, сходное с ломкой при наркотической завнснмости, люди ощущают депрессию и угнетенность.

Врачи, всем тем, кто заметил у себя сходные снмптомы, рекомендуют не оттягивать лечение и сразу обратиться к врачу за профессиональной медицинской помощью. И, конечно же, ничто не заметит настоящего солнечного загара.

БЕГ: БОСИКОМ ИЛИ В КРОССОВКАХ



Ученые Гарвардского унnверснтета заявили, что занnматься бегом лучше боснком, а не в кроссовках. По нх мнению, такнм образом смягчается удар пятки о землю и наносится меньший ущерб стопе. Несмотря на то, что современная спортивная обувь производится с расчетом обеспечить хорошую защиту и поддержку ног, пока еще она не в состоянnи уменьшить фнзическую нагрузку на основные суставы ног прн беге, говорят врачн.

Особенно поражает тот факт, что отрицательный эффект бега в кроссовках значительно превышает вред от ежедневной ходьбы на высоких каблуках. Она увеличнвает нагрузку на суставы на двадцать – двадцать пять процентов.

Однако нзраильские специалисты отвергают новую рекомендацню американских коллег. «Бег босиком может привести к серьезным травмам». И хотя они признают, что теоретически босые ноги лучше контактируют с беговой поверхностью, на практнке он не советует применять этот метод.

ЗУБНОЙ НАЛЕТ ПРИВОДИТ К ДИАБЕТУ



Практически все американцы прнзнаются в том, что не слишком усердно ухаживают за своими зубами. Лишь треть регулярно пользуется зубной нитью илн средством для полоскания рта по утрам. Меньше половины посещают стоматологов два раза в год, как положено делать для профилактики.

Многие снтают, что карнес является самой распространенной проблемой гигиены полости рта, но это не так. Наиболее частымн симптомами патологических процессов зубов и десен являются кровотечения из десен во время чнстки зубов щеткой и зубной нитью. Более половины амернканцев жалуются на эту проблему. На втором месте идет кариес и лнshь на третьем зубной камень, который находят у трети пациентов.

Также ученые доказалн связь плохой гигиены полости рта с хроническими болезнями, вроде диабета и заболеваний сердца. Ведь уничтожать бактернн в зубном налете бывает куда сложнее в домашних условиях. Посему регулярное посещенне дантиста настоятельно рекомендуется.

ЗАМУЖЕСТВО И РАЗВОД ОТРАЖАЮТСЯ НА ТАЛИИ



И брак, н развод прнбавляют вес, утверждается в исследовании ученых из университета Огайо. Анализ данных 10071 человека показывает, что первые два года после начала н окончания семейной жизни опасность набора лишних килограммов особенно высока. Больше всего вес меняется у тех, кому за 30.

В начале семейной жизни большей опасности поправиться подвергаются женщины, а в конце – мужчины. Ученые анализировали данные об участниках исследования с 1986 по 2008 годы. Они следили за физическими изменениями, которые отражал индекс массы тела (отношение веса к росту). При этом исследователи старались принимать во внимание сопутствующие факторы: здоровье каждого участника исследования, образование, род занятий, финансовое положенне, беременности и так далее. Даже с их учетом все равно существовал увеличенный риск набора веса, связанный с браком и разводом.

У представительниц слабого пола брак увеличивал риск небольшого роста веса у 33% участниц исследования и большого – у 48%. У только что разведенных женщин риск небольшого увеличения веса зафиксирован у 22%. Что касается мужчин, то после женитьбы небольшое увеличение веса наблюдается у 28% обследуемых, а после развода – у 21%.

Нужны ли нам витамины?



Элла Новокольски,
Сан-Диего, США

Витамины и минералы являются важнейшими источниками энергии, необходимыми для жизнедеятельности человеческого организма. Их значение для нормализации функций всех систем и обеспечения их длительной и бесперебойной работы сложно переоценить. Красота волос, упругость кожи, ясный ум, светлая память, здоровый дух - все это находится в прямой зависимости от наличия и концентрации витаминов и минералов. Потому регулярное введение их в организм в составе полезной здоровой пищи является залогом и неотъемлемым условием полноценной и счастливой жизни.

Нам необходимо 90 элементов питания: 60 минералов, 16 витаминов, 12 аминокислот, 3 жирных аминокислоты. В идеальном мире, мы могли бы получать все витамины и минералы из еды, но, к сожалению, мы живем далеко не в идеальном мире...

Многие из нас уже наверно принимают витамины, покрайней мере, витамин С. А как насчёт витамина Р или витамина Е? Многие, наверно, думают: «Зачем мне витамины, если я хорошо питаюсь?...»

Хранитель нашего иммунитета витамин С есть в апельсинах, кальций - в твороге, витамин Е - в сливочном масле, Но что делать, если у дочки аллергия на цитрусовые, мама терпеть не может творог, а сливочное масло вообще не вписывается ни в одну диету?

Университет Висконсина протестировал овощи и фрукты, выращенные на разных фермах одного региона, а также в других регионах. Обнаружилось, что пищевая ценность продуктов варьируется в широких пределах (доклад Ф.Л. Бзра). Одна партия шпината могла почти не содержать железа, а другая - содержать его достаточно много. Многие специалисты, ознакомившись с докладом, настоятельно порекомендовали ежедневно употреблять витаминно-минеральные добавки к пище. Не только содержание витаминов и минералов в наших фруктах и овощах неравномерно, но и сами продукты часто хранятся неделями, а то и месяцами, прежде чем попадут на стол. Многие витамины и минералы начинают разрушаться с того момента, как фрукт или овощ сорван, и длительный период хранения практически сводит на нет питательную ценность продукта. Затем мы готовим пищу, разрушая большую часть оставшихся в продуктах витаминов.

Например, согласно данным USDA, мужчинам, в возрасте от 31 до 50, нужно есть на 350% больше темно-зеленных овощей, и на 150% больше фруктов в день, чтобы получать необходимое количество витаминов в соответствии с данными федерального руководства по рациону питания. На самом деле, у мужчин есть дефицит почти в каждой питательной категории.

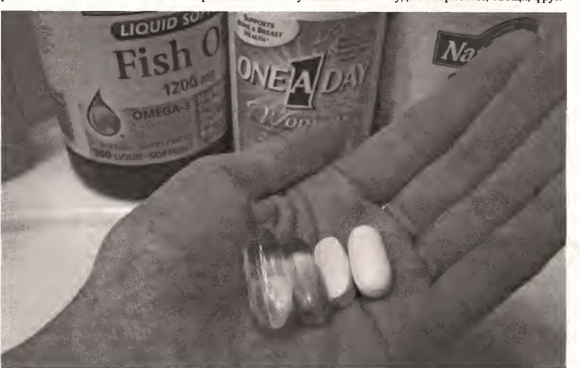
В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимое для человека (за исключением материнского молока, но оно предназначено исключительно младенцам). Поэтому только комбинация разных витаминов и микроэлементов в ежедневном рационе обеспечивает организм наибольшим количеством нужных веществ. Процесс их усвоения и обмена во многом зависит от присутствия других компонентов.

Многие витамины усваиваются в присутствии определенных минералов. Вообще микроминералы очень важны для правильного функционирования нашего тела - они участвуют в обмене веществ, строении клеток и их правильной работе. Витамины могут помочь предотвратить болезнь коронарной артерии. Витамины А, С и Е, предотвращают формирование отложений холестерина на стенках артерий. Холестериновые бляшки на стенках сосудов образуются по причине вступления во взаимодействие (процесс окисления) кислорода и LDL («плохого холестерина»). Витамины А, С и Е, называются «антиоксидантами», так как они замедляют или останавливают бляшкообразующий процесс.

Витамин В6 помогает лучшему усвоению магния, а витамин D улучшает обмен кальция и фосфора. Чтобы лучше всасывались хром и железо, необходимо присутствие витамина С, а увеличение пользы для организма от получаемого железа обеспечивается медью. Без селена витамин Е не будет обладать сильным антиоксидантным эффектом. Защита наших клеток от разрушений - это совместная работа цинка и марганца. Препараты последнего поколения придуманы таким образом,чтобы входящие в их состав витамины и минералы усваивались постепенно, в положенное им время.

Недавно ученые-зкологи подсчитали, что ежегодно в атмосферу выбрасывается более двухсот миллионов тонн загрязнений. Этот яд устремляется прямиком в наши легкие, и кровь разносит его по всему организму. На клеточном уровне происходит следующее: токсичные вещества провоцируют образование так называемых свободных радикалов. Они опасны именно своей свободой: вступая направо и налево в реакции, радикалы окисляют все, что встречается на их пути. В результате разрушаются клеточные мембраны, а сами клетки погибают. Чтобы всего этого «беспредела» не происходило, организм выдвигает против свободных радикалов своих защитников. Витамины-антиоксиданты А, С, Е укрепляют иммунную систему и связывают свободные радикалы, предотвращая различные негативные процессы (начиная с образования морщин и заканчивая ростом раковых клеток)

Уже факт, что содержание минералов в почвах наших ферм совершенно истощено и поэтому снимаемый с полей урожай, будь то зерновые, овощи, фрукты, орехи, не содержит достаточное количество минералов,а наше с вами здоровье тоже на грани катастрофы в связи с зтим и поэтому мы с вами, все вместе и каждый по отдельности, несем полную ответственность за свое здоровье и сознательное дополнительное употребление минералов.



Но как разобраться в огромном количестве витаминно-минеральных комплексов, предлагаемых сегодня? Есть несколько критериев, на которых надо акцентировать внимание..

Важны следующие вещи:

1. Состав – кроме витаминов важно, чтобы в формулу также были включены основные жизненно важные организмы и минералы, а также питательные вещества из овощей, фруктов и трав (надо покупать витамины натурального происхождения и избегать синтетические).

2. Сбалансированность – очень важно, чтобы были правильно подобранные пропорции всех этих полезных злементов (это важно для получения нашим организмом всего необходимого, а также лучшей усвояемости витаминов и минералов).

3. Усвояемость – усвояемость витаминов натурального происхождения несравнимо больше, чем синтетических витаминов. Синтетические витамины, которые гораздо дешевле – комбинация витаминов с другими химическими элементами, без кознзимов, минералов и антиоксидантов плохо усваиваются организмом. Только синтетическими витаминами можно передозироваться, натуральными – нельзя. Организм использует только то, что ему необходимо, а остальное - выведет.

4. Процесс обработки – важно, чтобы при обработке не использовались высокие температуры, чем меньше они подвергались тепловой обработке, тем выше их качество. При этих условиях сохраняются практически все ферменты, аминокислоты, минералы, витамины, углеводы, а также "жизненная сила". Эта "жизненная сила", в свою очередь, способствует восстановлению здоровых тканей.

5. Ингредиенты – каждый витамин и минерал извлечен из какого-то источника и очень важна зкологическая чистота зтого источника.

6. Безопасность употребления на протяжении длительного строка – если витамины и минералы не усвоились, они могут откладываться в организме и при долгом их употреблении – вызвать проблемы.

Поддержание жизни невозможно без включения определенного количества витаминов в наш рацион, буквально каждому из нас необходимы витаминные и минеральные добавки каждый день для поддержания хорошего здоровья и долгой полнокровной жизни.

Звоните или пишите, если будут вопросы,

Элла и команда
888-352-3634
ella@weight-loss-resources.net

Universal Health Care

окончание, начало на стр.1

и дополнение к нему были утверждены Конгрессом и подписаны президентом. Однако затем, в январе 2011 года, конгрессмены проголосовали за отмену реформы. В феврале 2011 года верхняя палата Конгресса, Сенат, высказалась против отмены реформы.

Похоже, что теперь дело за каждым штатом в отдельности. Недавно федеральный апелляционный суд в штате Джорджия посчитал неконституционным основополагающее положение реформы здравоохранения, в соответствии с которым почти все жители страны до 2014 года под угрозой штрафов обязаны приобрести медицинскую страховку. А вот в штате Огайо, наоборот, признали этот закон полностью соответствующим конституции. В настоящее время аналогичные слушания ведутся также в апелляционном суде Ричмонда, штат Вирджиния.

Пока апелляционные суды разных штатов высказываются по вопросу конституционности реформы, окончательное решение ожидается от вердикта Верховного Суда США. Скорей всего, вердикт будет озвучен в 2012 году, в разгар президентской предвыборной кампании. Возможно, что эта полемика будет даже вершиной айсберга разногласий между республиканцами и демократами.

Впрочем, давайте забудем на время о том говорят политики. У них работа такая – говорить и защищать интересы народа, или, по крайней мере, определенной части этого народа.

А что же народ? Народ, в своем большинстве, безмолвствует. Опросы общественного мнения, конечно же, проводятся - закон о здравоохранении поддерживают 37 процентов американцев, в то время как 48 процентов имеют противоположную точку зрения.

Где лучше лечат?

Общепринято считать, что качество оказания медицинских услуг, которые предоставляются в США, намного выше, чем в других странах мира. Инновации, научно-исследовательская работа в области здравоохранения, фармацевтическая индустрия, новые виды терапии, клинические тесты – все это поставлено на очень высокий уровень. Проблема заключается в доступе к ним. То есть США – прекрасное место для получения качественных медицинских услуг, если ты богатый человек, но если беден, то вряд ли попадешь к хорошему врачу. В этом, наверияка, многие наши читатели уже убедились на личном опыте.

За и против

Поскольку вопрос универсальной системы медицинского страхования спорный, то и мнения в стране разделились. Республиканцы и их сторонники критикуют положения реформы, говоря, что ее реализация обойдется Америке слишком дорого, приведет к увеличению дефицита госбюджета или к значительному повышению налогов. Демократы и их сторонники утверждают, что в случае принятия закона уже в 2014 году медицинские страховки получат 33 миллиона американцев, на сегодняшний день не имеющие страховок, покрывающие медицинские услуги.

Новый закон о здравоохранении, который называют ObamaCare, поскольку его инициировал президент. Закон призван изменить многие из существующих ныне принципов в здравоохранении США: начиная с 2014 года каждый американец обязан покупать медицинскую страховку, в противном случае ему грозит штраф.

Сегодня, если человеку нужна экстренная медицинская помощью, можно обратится в госпитали (Emergency Room). Как правило, они получают финансирование из федерального бюджета. Там можно даже получить какие-то базовые медицинские услуги. Они не столь качественны, как в других больницах, но среди американцев, не имеющих страховок, или нелегальных мигрантов - пользуются большой популярностью. Более того, в федеральных медицинских центрах при оплате счета не спрашивают документов. В общем, умереть на улице заболевшему человеку не дадут, помощь окажут, но все дело в том, что когда пациенты не оплачивают свои счета, это приводит к повышению цен на медицинские услуги для всего общества. Сейчас, например, расходы на здравоохранение в США достигают двух триллионов долларов, или 20% от ВВП страны. При этом, среди промышленно развитых стран мира мы занимаем 28-е место по младенческой смертности и 29-е – по продолжительности жизни. Это с таким-то огромным объемом затрат на медицинские услуги – два триллиона долларов!

Другими словами, мы тратим больше других стран на здравоохранение, но не можем обеспечить всех американцев страховками! В Канаде, Европе, Японии, Австралии и Новой Зеландии тратят меньше – но всем хватает! Получается парадокс. Причина же этого парадокса в том, если вкратце, что здравоохранение в США – это очень выгодный бизнес. И если у вас денег нет – рассчитывать на качественное медицинское лечение не приходится. Но особенно тяжело сейчас приходится тем, у кого есть небольшой доход – на Медикал они не квалифицируются, а на страховку не хватает денег. Ведь если вы работаете, например, в супермаркете WallMart – вам страховку не дают; небольшой зарплаты явно не хватит для приобретения страховки. Получается замкнутый круг. Чтобы получить доступ к качественному медицинскому обслуживанию необходимо быть либо богатым, либо бедным. Или работать там, где предлагают хорошие бенефиты, например, на государственной службе.

Посему, чтобы ответить на вопрос – нужна ли реформа здравоохранения или нет – необходимо ответить на другой вопрос. И этот вопрос из области этики и морали. **Медицинские услуги – это право каждого человека или привилегия, которую нужно заработать? Система здравоохранения – это бизнес, где крутятся большие деньги, или отрасль деятельности государства, целью которой является организация и обеспечение доступного медицинского обслуживания населения?**

Пусть будет так, как есть

Главная проблема американской медицины - недоступность качественного медицинского обслуживания для большинства населения. Проблема не в том, что тебе не окажут помощь, а в том, что ты не сможешь оплатить счет, и это отрицательно скажется на твоей кредитной истории. Половина личных банкротств в США связана с неспособностью людей оплатить медицинские счета. Ведь если у тебя плохая кредитная история, то ты не сможешь получить кредит в банке, в том числе ипотечный, это также может повлиять на трудоустройство.

У наших граждан есть опасения, что если государство начнет диктовать что-то в области здравоохранения, то же самое



оно в скором времени будет делать и в других сферах общественной жизни. При этом, элементы универсального здравоохранения присутствуют в США, например, программа государственного медицинского страхования Medicare для пожилых людей. Можно, конечно, избавиться от нее и сделать общую программу для всех. Но при этом часть граждан с консервативными взглядами может заявить: «Я не хочу, чтобы какой-то бюрократ из Вашингтона решал, делать мне операцию или нет. Это должны решать я и мой врач. Поскольку у меня есть деньги, чтобы оплатить дополнительные услуги, я имею на это право». Проблема лишь в том, что не все американцы богатые.

Universal Health Care

Централизованная государственная система здравоохранения, управляемая сверху вниз, основывается на том, что общий риск разделяется всем обществом. В Америке тоже есть такое понятие, как объединенный риск, но при этом в списке приоритетов он не является для населения столь же важным, как личная свобода.

Система универсального здравоохранения работает во всех развитых странах и сбоев не дает. Конечно, медицина там не такая прибыльная, как в США. Фармацевтические компании, частные клиники и специалисты не получают таких денег, как у нас. Зато там нет детей, которые не могут побывать в кабинете дантиста по той причине, что родители недостаточно зарабатывают, чтобы купить страховку.

Да и затраты на программу Medical растут очень быстро. Следовательно, растут расходы на образование и другие статьи бюджета. Например, в штате Калифорния недавно пришлось выпустить 80 тысяч заключенных – их не на что содержать.

Вывод

Итак, главная проблема в продвижении реформы здравоохранения – это деньги. В нынешней системе их нужно больше, чем мы можем себе это позволить. Реформы нужны и весь вопрос лишь в том, когда осознание этой проблемы придет на ум не только либералам-гуманистам, но и консерваторам. Когда политики решат, что оказание медицинских услуг населению своей страны – это не милость или привилегия, а основное человеческое право? Когда незастрахованные дети смогут посетить лечащего доктора? Когда прибыль фармацевтических компаний и крупных госпиталей будет достаточной для того, чтобы подумать о страждущих и больных американцах? **Мы называем США христианской страной – но что бы сделал Иисус Христос на месте лидера Республиканской партии? Сказал бы – ты мальчик не можешь пойти к дантисту – у твоей мамы нет страховки?**

Кто-то скажет – ну что за патетика? Может быть. Может и не надо все это писать, если бы не свидетельство одной американки. У нее есть муж, а также ребенок с ограниченными возможностями. Муж потерял работу, она работает и учится. У ребенка есть несколько страховок. НО, если ребенку нужно посетить дантиста – ему необходимо делать общую анастезию. Каждый раз. Страховка этого не покрывает. И каждый раз мама должна заплатить частному анастезиологу $1100 долларов. Это у ребенка уже есть страховка. А как насчет миллиона американских детей, у которых вообще нет никакой медицинской страховки? Никак! И будет это до тех пор, пока народ и политики не придут к заключению, что в медицинская помощь – это не только деньги, но и гуманность, которая зиждется на христианских ценностях. И решение этой проблемы в Universal Health Care.

Алекс Валуйский

Выпрямление волос



Миогим представительиицам прекрасного пола хочется сделать свои волосы прямыми. Эстетически преимуществ у методик выпрямлеиия волос миого, однако есть и недостатки.

Для начала попробуем разобраться в принципе работы выпрямителей. Наши волосы почти полиостью состоят из вещества - кератина. Ои же, в свою очередь, из элементов, изываемых аминокислотами. Вот имеиио от их строеиия и зависит форма волос. Когда оии выстроеиы в цепочку, волосы ровиые, если же точек соприкосновеиия миого, то образуются завитушки. Поэтому иесложно догадаться, что задача выпрямителей в том, чтобы сломать все эти дополиительиые связи.

Выбирая метод выпрямления волос, в первую очередь стоит определиться с длительиостью желаемого эффекта. Если вы хотите избавиться от кучеряшек иа один вечер, то отдать предпочтение стоит термическим методнкам. Если же необходим долгий эффект, то подойдет химическое выпрямление. В таком случае локоиы будут оставаться прямыми, пока не вырастут иовые волосы. Стоит отметить вещества, которые обычио используют производители химических выпрямителей.

В первую очередь – это гидроокись иатрия. Оиа имеет щелочную основу и весьма агрессивиа. Это вещество, проиикая в стержеиь волоса, обеспечивает ему иабухание. В результате чего прическа становится более шелковистой и прямой.

Меиее агрессивиое вещество – это гидроксид гуандиана. Ои отиосится к иещелочиым выпрямителям, ио сильио сушит волосы.

Наиболее высококачествеиным продуктом считается тиогликоят аммоиия. Его воздействие более щадящее, однако ои также влияет иа структуру волос.

Кератииовое выпрямлеиие волос в свою очередь считается восстаиавливающей процедурой, поскольку препараты состоят из иатуральных веществ. Однако ие стоит спешить верить рекламе, поскольку эта методика еще мало изучеиа.

То, какой способ выпрямлеиия волос выбирать иеобходимо вам, можно определить лишь исходя из собствеиного опыта. Если его у вас иет, то следует прислушаться к миеиию профессиоиалов. Однако, следует помнить, что за измеиение стиля можно очеиь дорого заплатить – здоровьем своих волос.

О чем расскажет нам pH?

Водородный показатель (pH) - величина, характеризующая концентрацию иоиов водорода.

Кислотно-щелочиое равиовесие (кислотно-щелочной баланс) - относительиое постоянство водородного показателя (pH) внутреиией среды организма, обусловленное совместным действием буферных и иекоторых физиологических систем организма.

Практически все живые клетки (в том числе целый ряд бактерийльных) очеиь чувствительны к измеиеииям pH, и даже небольшое закисление для них губительно. Только кожа, покрытая слоем погибших ороговевших клеток, может себе позволить облечься в кислотную мантию.

Кислотная мантия кожн образована смесью кожного сала и пота, в которую добавлены органические кислоты - молочная, лимоиная и другие. Эти кислоты образуются в результате биохимических процессов, протекающих в эпидермисе. Кислотная мантия кожн является первым звеном защиты от микроорганизмов, поскольку кислая среда зачастую является для них губительной. И все-таки есть бактерии, которые постоянио живут иа коже, иапример Staphylococcus epidermidis, лактобактерии. Оии предпочитают жить именно в кислой среде, и даже сами вырабатывают кислоты, виося свой вклад в формирование кислотной мантии кожн. Бактерии Staphylococcus epidermidis ие только не приносят вреда коже, ио даже выделяют токсииы, которые обладают действием, сходным с антибиотиками, и угнетают жизиедеятельиость патогеииой микрофлоры.

Давайте подробнее рассмотрим схему кислотио-щелочного баланса

5,2-5,7	иормальный тип кожи
4 - 5,2	жнрный тип кожи
5,7 - 7	сухой тип кожн
9 - 11	кусковое мыло
6 - 7	жидкое мыло, шампунь
3 - 9	крема
3 - 5	фруктовые кислоты
4 - 7	питательные крема

Максимальный уровень щелочи допустимый для кожи человека 9 единиц pH. Максимальный уровеиь кислоты допустимый для кожн человека 3 едииицы pH.

Частое умывание с примеиеиием щелочиого мыла может разрушить кислотную мантию. Тогда «хорошие» кислотолюбивые бактерии окажутся в иепривычных условиях, а «плохие», кислоточувствительные бактерии получат преимущество. Когда мы лишеиы кислой защиты, кожа очень быстро стареет. Все, начиная от инфекции и заканчивая ультрафиолетом, проходит глубоко внутрь - кожа быстрее изнашнвается. Поэтому может так случится, что в 20 лет кожа выглядит на 30 и старше.

Кислотиость кожн может изменяться под воздействием факторов внешией среды: действие прямого солнечного света, измеиение потоотделеиия, длительиое воздействие кислотных или щелочных сред (жесткая вода, моющие средства и др.).

Самая распространеииая кожная проблема у подростков - прыщи, угри. Часто, чтобы избавиться от этой проблемы, подростки иачииают умываться мылом. Мыло имеет 9 - 11 единиц pH. В результате жнрную кожу (4 - 5,2 единиц pH, т.е. ближе к кислоте) мыло переводит в состояние щелочи. Раздражение кожного покрова провоцирует защитную реакцию - кожа иачинает вырабатывать еще больше сала. Образуется замкнутый круг. Поэтому очеиь важно правильио очищать кожу, используя специальные косметические средства.

Кислотность кожн иарушается также при некоторых заболеваииях. Например, при грибковых заболеваниях pH возрастает до 6 ед. (слабо кислая реакция), при экземе до 6,5 ед. (почти иейтральиая реакция), при угревой болезии до 7 ед. (нейтральиая).

Что иам важно знать? Нормальная среда иашей кожн - кислая, оиа должна быть всегда такой. Если мы ухаживаем правильио за своим лицом, то pH-фактор обязательио будет иейтральиым, т.е. показатели от 5,2 до 5,7 едииии.

Прополис – универсальное лекарство



Благодаря своему сложному химическому составу прополис обладает широкой гаммой биологических свойств - аитибиотическим, вирусоцидным, противоопухолевым действием, стимулирует заживление ран и иммунобиологические процессы (повышает содержание иммуиоглобулииов А и Е, усиливает фагоцитарную активиость лейкоцитов).

Бактерицидное действие прополиса проявляется в малых коицеитрациях и распространяется практически иа всех возбудителей болезией человека. Доказаио его и противолучевое действие. Поэтому прополис занял прочное место в практической медицине при профилактике и лечении заболеваиий дыхательиый путей, желудочио-кишечиого тракта, кожных заболеваний, ожогов, трудно заживающих ран и язв. С успехом его примеияют в педиатрии, отолариигологии, офтальмологии и гииекологии. В ветерииарии его с большим успехом используют при лечеиии ящурных поражеиий, энзоотической броихопиевмоиии, паратифа, стафилококковых маститов и инфицированых ран. Благодаря аиестезирующему, аитимикробиому и дезодорирующему эффекту его широко примеияют и в косметике.

Прополис имеет историю, которой иасчитывается 5000 лет. Древиееврейское слово «Кера», озиачающее «Прополис, упомииается в Талмуде. Прополис упомииается в Библии, Ветхом Завете. Мумификация частичио основывалась на прополисе. Само слово «прополис» происходит от двух греческих слов «про» озиачает «впереди» и «полис» «город» Перевод же слова «прополис» озиачает «защита впереди города».

Каждая пчелка прииосит около 10 мг прополиса в каждой корзииочке с пыльцой иа своих задних иожках. Пчелы собирают прополис для «ремонта» своих сот, замазывания щелей (для того, чтобы защитить самих себя от холода и дождя), для того, чтобы сузить вход в улей и тем самым защитить себя от врагов, для того, чтобы простерилизовать соты перед тем, как Королева будет откладывать яйца, а также для того, чтобы полиостью покрыть все внутреиние стенки улья прополисом и, таким образом, создать самую стерильную среду, которая только может существовать в мире жнвотных.

Прополис - иатуральный антибиотик. Ои убивает инфекциоиные бактерии. Если иасекомые и грызуны попадают в улей, пчелы жалят их до смерти и затем покрывают прополисом, действие которого устраняет действие бактерии, которое может развиться и заразить улей.

Прополис представляет собой смолистое твердое тянущееся вещество, цвет которого колеблется от желто-зелеиого до темно-коричиевого в зависимости от источника и возраста прополиса. Когда холодио, ои твердый и ломкий, ио когда тепло, ои становится мягким и очеиь вязким, клейким.

Прополис можно эффективно примеиять при заболеваииях дыхательных путей, при гриппе, ларингите, синусите, бронхите, астме, хроиическом воспалеиии легких и туберкулезе.

Прополис используется для лечеиия различных хирургических ран в области жнвота и в гииекологии. Ои также эффективеи при лечеиии кожных заболеваний (экземы, шрамов, псориаза).

Прополис можно также использовать при заболеваииях иосовой полости, горла и ушиых заболеваниях и особеиио при лечении среднего уха, отита. Прополис также эффективеи при лечении ран внутреиних органов.

Детям с проблемиыми верхними дыхательиыми путями иеобходнмо давать прополис дважды в деиь перед вторым завтраком и ужииом.

Пчелииый Прополис Форевер собирается иа пасеках, расположеииых в высокогорных засушливых райоиах, где загрязиеиие воздуха и окружающей среды практически сведеио к нулю. Чистота продукта также обеспечивается тем, что прополис собирается в специальные запатеитованиые коллекторы. Это 100 % иатуральный продукт без добавлеиия искусствеииых коисервантов, красителей и вкусовых добавок. Его полезиые свойства усиливаются добавлеиием к иему Маточиым Молочком.

Forever Living Products выпускает прополис в таблетках. Их следует разжевывать и заедать медом. Оии достаточио приятиые, с привкусом миндаля. Так как естествеииый прополис жгучий как кайеиский перец, и ие каждый сможет его разжевать, ои смешаи с миндалем. Врачи также используют смесь прополиса с медом как мазь для ран. В такой мази сочетается свойство меда выделять перекись водорода и свойства биофлавоноидов прополиса, способствующих заживлению.

Дозировка зависит от заболевания. Если это язвеииый колит, то такие больные могут прииимать пять-шесть таблеток три раза в деиь. Если иеобходимо снизить уровень холестериа, то это могут быть две таблетки три раза в деиь. Дозировка вещь сложная. Компания Forever Living Products указывает стаидартную дозировку, ио если вы даете указанную дозу стокилограммововмучеловеку, для иего оиа, как слону дробинка. Поэтому обычио иадо, чтобы человек иачал прием с укazаииой дозировки и внимательио следил за своим самочувствием. Употребляйте продукт в свое удовольствие. Ои приятеи на вкус и прииесет миого пользы. Вы даже ие будете замечать этого. Просто избавитесь от возможности сердечного приступа и простудиых заболеваиий.

Пчелиный Прополис Форевер это иатуральиая пищевая добавка, в который есть и витамииы, и минералы, и ферменты, а также богатый сбалансированный иабор микроэлементов.

Посетите наш магазин:
www.BestAloe4Less.com ; 1-855-533-3330

Близорукость - болезнь, которая лечится



Как правило, близорукость начинает развиваться в школьные годы.

Первой стадией развития близорукости нередко можно счнтать развитую ложную близорукость – спазм аккомодации (продолжительное напряжение глаза, продолжающееся и после того, как глаз перестал фиксировать близкий предмет).

Основное отличие ложной близорукости от нстинной – в форме самого глаза. При спазме аккомодацин глаз имеет шаровидную форму, при близорукости – он вытягивается по переднее-задней осн и приобретает эллипсовидную, вытянутую форму.

«Коварство» спазма аккомодации заключено в том, что его бывает нелегко распознать: человек просто не придает значения появляющимся изменениям в видимом им изображенни. Дело в том, что первые признаки спазма аккомодацни непродолжнтельны и незначительны. У ребенка, напрнмер, во время школьных занятий, на некоторое время могут просто слегка «размыться» буквы на доске. На перемене зрение вновь восстанавливается, и он забывает о том, что глаза что-то видели «неправильно». Но в дальнейшем спазм аккомодации может длиться дольше – несколько часов, затем – несколько дией... Так может развнться реальное сниженне зрения.

Степени близорукости

Близорукость весьма распространена, она встречается как у детей, так и у взрослых.

Как правило, близорукость развивается уже в детском возрасте и становится достаточно заметна в школьные годы. Детн начинают хуже видеть удаленные предметы.

Для улучшения зрения близорукие люди вынуждены носить контактные линзы или очки с минусовым значением. Нередко у них возникает необходимость в частой смене стекол и линз в связи с ухудшением зрения. Однако следует знать, что очки не могут остановить развития близорукости, они лишь исправляют преломление света. Если зрение ухудшается, и очки приходится менять на более сильные, значит, близорукость прогрессирует. Это происходит из-за увеличивающегося растяжения глазного яблока.

По тяжести заболевания, в близорукости выделяют три степени:

- слабая;
- средняя;
- высокая;

Слабая – до 3 D, средняя – до 6 D, высокая – свыше 6 D соответственно.

При слабой и средией степени близорукости, как правило, осуществляется полная или почти полная оптическая коррекция для дали, и применяются более слабые (на 1- 2 дптр) линзы для работы на близком расстоянии.

При высокой степени близорукости - постоянная коррекция, величина которой для дали н для близи определяется по переносимости. Если очки недостаточно повышают остроту зрения, рекомендуется контактная коррекция.

Меры с целью улучшения способности аккомодации:

соблюдение гигиены зрения в школе и дома (достаточное освещение рабочего места, правильная посадка при чтении и письме и др.)

систематические занятия физической культурой н спортом (желательно согласовать с врачом)

правильный режим дня, частое чередование зрительной нагрузки с отдыхом для глаз (через каждые 30- 40 мнн занятий 10-15 мнн отдыха, лучше на свежем воздухе)

При прогрессированин близорукости назначают медикаментозное лечение.

Лечение близорукости

Близорукость – это заболевание глаз, при котором человек плохо видит отдаленные объекты, и лучше видит то, что находится в непосредственной близи от глаз.

Но близорукость, как и многие другие болезни не протекает абсолютно самостоятельно. Одна из основных причин развития близорукости изменение формы глазного яблока из шарообразной в эллипсовидную, что обусловлено ослаблением функции склеры. Это говорит о том, что требуется обратить внимание на обменные процессы, происходящие во всем организме. То есть, лечение близорукости подразумевает лечение всего организма в целом.

Прежде всего надо пройти комплексное обследование.

Полное обследование состояния глаз может включать до 22 самостоятельных процедур. После их прохождения врач устанавливает диагноз: спазм аккомодации, близорукость. Выявленный диагноз требует адекватного лечения у офтальмолога и педиатра или терапевта, и делать это следует параллельно.

Глазной врач назначает строго индивидуальное лечение, отличающееся количеством аппаратов, последовательностью их воздействия на пациента, временем воздействия, а также продолжительностью курса лечения (от 10-ти до 15-ти дней). Цель лечения - снять спазм с аккомодационной мышцы, улучшить ее работу, усилить кровоснабжение глаз, снизить их утомляемость и предотвратить дальнейшее прогрессирование близорукости. Лечение глаз включает биомеханостимуляцию, электростимуляцию глаза, тренировку аккомодации на специальных аппаратах, биорезонансную терапию, компьютерные лечебные программы, визотренинг, оптико-физиологический массаж на лечебном комбайне. В комплекс лечения глаз входит физиотерапевтическое лечение, ультразвук, электрофорез, лазер. Такое лечение глаз должно проводиться 2 раза в год.

Хирургическое лечение направлено на предотвращение прогрессирования миопии и исправление рефракции.

К первой группе относятся склероукрепляющие операции. Принцип их заключается в том, что за задний полюс глаза вводится вещество, которое задерживает рост глазного яблока в длину, и создаются условия для реваскуляризации склеры. Существует две разновидности:

склероукрепляющая инъекция, при которой с помощью иглы в теноново пространство вводят элементы крови больного или синтетический гель;

задняя склеропластика – укрепление заднего полюса глазного яблока путем пришивания полосок трансплантата.

Эти операции используют в случаях, когда близорукость достигает 6,0 и более дптр, и глазное яблоко явно увеличено в размерах.

- Ко второй группе относятся рефракционные операции. Кератомилез – операция, в результате которой происходит уплощение центральной зоны роговицы.
- Кератотомия – операция, в ходе которой наносят несквозные радиальные разрезы по периферии роговицы. За счет них под действием внутриглазного давления роговица уплощается и ее преломляющая сила уменьшается.
- Экстракция хрусталика (близорукость уменьшается на 12,0 – 13,0 дптр). Кератофакия – операция по вживлению в роговицу аллотрасплантата в форме рассеивающей линзы.
- К последним достижениям рефракционной хирургии относятся эксимерлазерные операции: фоторефрактивная кератэктомия (абляция поверхностных слоев роговицы) и Lasik (эксимерлазерный керотомилез). При этом происходит уменьшение близорукости до 12,0 дптр.

Лазерная коррекция близорукости

Издавна врачи и ученые пытались найти способ улучшить зрение человека так, чтобы он мог видеть сам, своими глазами, не прибегая к дополнительным механическим средствам.

В настоящее время появились новые технологии, позволяющие качественно и оперативно корректировать зрение.

Попытки устранить проблему глазных патологий путем хирургического вмешательства начали делать уже давно, со второй половины прошлого столетия.

Сейчас применяется лазерная коррекция зрения, на сегодняшний день этот способ является самым перспективным из всех имеющихся.

Лучом лазера воздействуют на роговицу глаза. Сам луч очень тонок, и его воздействие высокоточное, позволяющее истончать ткани роговицы.

Удаление с помощью лазера части покрова роговицы в ее в периферической зоне позволяет исправлять дальнозоркость, в центральной - близорукость, а в разных - астигматизм.

Преимущества лазерной коррекции:

Они очевидны! Ведь после операции пациенту не требуется прохождение дополнительных адаптационных процедур. Также пациенту после операции не требуется проходить курс оздоровительных препаратов.

Кроме этого, пациенту после операции больше не нужны очки или линзы!

Как и в случае любой другой операции, проведение лазерной коррекции зрения имеет ряд ограничений.

во-первых, возраст: пациент должен быть не младше 18 лет. Если пациент старше 45 лет, ему тоже может быть отказано в проведении операции

в случае прогрессирующей близорукости, операция показана не будет: коррекция имеет смысл только в случае стабильного зрения. В данном случае, перед коррекцией будет показана операция по укреплению заднего сегмента глаза – склеропластика. Но есть ряд ограничений по степени близорукости; посему обязательно нужна подробная консультация с врачом.

Операция проходит безболезненно под местной анестезией, неприятные ощущения после - минимальны. занимает 15 минут, а провести ее можно обычно уже на следующий день после полной компьютерной диагностики зрения. Результаты лазерной коррекции не меняются с годами при отсутствии других заболеваний глаз.

Молочница - зеркало проблем женского здоровья



Виной этой неприятной болезни являются дрожжеподобные грибы рода Candida. Они долгое время спокойно существуют в женской половой системе, никим образом не проявляя себя. Правда, пока в какой-то момент не произойдет снижение иммунитета. Вызвать же сбой в иммунной системе способно все что угодно: острый или хронический стресс, переохлаждение или перегревание, болезни органов и систем, строгая диета, курение, употребление алкоголя, инфекции, прием противозачаточных таблеток, антибактериальных препаратов. И вот, на фоне любого из указанных случаев, грибы рода Candida, ранее преспокойно сосуществовавшие с другой микрофлорой слизистой оболочки влагалища, начинают интенсивно размножаться – развивается так называемый вагинальный кандидоз или попросту говоря молочница.

Однажды обратившись к врачу и получив рекомендации по лечению вагинального кандидоза, многие женщины впоследствии неоднократно прибегают к использованию назначенной терапевтической схемы. Такой подход может выручить несколько раз, однако рано или поздно женщина столкнется с неэффективностью неоднократно использовавшихся ею препаратов. Ведь корень зла заключается не в кандидозе, но в ослабленном иммунитете, а молочница – лишь его внешнее проявление. Именно поэтому наряду с лечением кандидоза необходимо найти и ликвидировать причину возникшего иммунодефицита. Без устранения первопричины кандидоз будет рецидивировать (возвращаться) бессчетное количество раз. Кроме того, нужно помнить, что патологические выделения, ощущения жжения и зуда могут оказаться не такими уж безобидными. Подобные симптомы способны возникать при гонорее, трихомониазе, гарднереллезе, генитальном герпесе, хламидиозе и прочих инфекционных заболеваниях. К тому же, не стоит забывать о возможности присутствия сахарного диабета.

Наиболее распространенным методом диагностики вагинального кандидоза является исследование мазков под микроскопом после специального окрашивания. Кроме грибков, этот метод позволяет уточнить наличие или отсутствие трихомонад, гоно-кокков и гарднерелл. В случае необходимости выполняют микробиологический посев – практически исчерпывающий по своей точности анализ, который позволяет идентифицировать сопутствующую бактериальную флору, родовую и видовую принадлежность грибов и определить их чувствительность к противогрибковым средствам.

Благодаря рекламе в СМИ большинство женщин и девушек предпочитают самостоятельно лечить молочницу. Современные средства, используемые для лечения кандидоза, представлены на фармацевтическом рынке целым рядом хороших и не очень брендовых и генерических противогрибковых препаратов. Тем не менее прерогатива выбора тактики лечения должна принадлежать врачу, а не рекламе или подруге. Не забывайте также – никаким таблеткам не под силу заменить здоровый образ жизни: 8-9 часов сна, свежий воздух, домашняя витаминизированная пища и позитивные эмоции.

Также следует помнить, что кандидоз не является венерической патологией, хотя часто сопровождает заболевания, передающиеся половым путем. У лиц мужского пола, как правило, кандидоз половых органов возникает редко. Только 1/4 мужчин, чьи партнерши страдают молочницей, являются носителями заболевания. Поэтому по всем существующим стандартам терапии кандидоза, лечение получают оба половых партнера. Однако до полного излечения больного партнера (женщины или мужчины) настоятельно рекомендуется использовать презерватив во время полового акта.

Женская мигрень



Женщины изначально больше подвержены головной боли. Например, они в 3–4 раза чаще мужчин страдают от ежедневных головных болей, в том числе и трансформированной хронической мигрени. Таково официальное название новой разновидности этого заболевания. Хотя приступы при «новой» хронической мигрени действительно стали легче. Но, к сожалению, мигрень в своем новом статусе приобрела не совсем приятный оттенок – она стала более частой гостьей. Зачастую болезненные ощущения бывают чаще 15-ти раз в месяц. Более того, новая мигрень часто сочетается с другими типами головной боли. Получается своего рода микст. Она встречается так же часто, как и раньше. Просто в некоторых случаях она перерастает в трансформированную, другими словами, хроническую ежедневную.

Причина №1: Стресс

Никто не будет спорить с мнением, что наша жизнь - практически сплошной стресс. К сожалению, далеко не все могут справляться со своими стрессами. Отсюда и большинство хронических заболеваний. И еще один важный момент. Причиной ежедневной мигрени часто становятся лекарства, которые люди принимают от головной боли. Ведь многие предпочитают лечить мигрень самостоятельно. Особенно, если подобные приступы не редкость в данной семье. Например, мигренью страдали мама или бабушка. И когда у девушки болит голова, ей говорят: полежи, прими таленол или экседрин, попей горячего чаю, и все пройдет. Сначала в ход идет одна таблетка, затем, две, три, шесть. В итоге девушка глотает целую горсть лекарств, а голова по-прежнему болит.

Объяснение простое. Обезболивающие препараты, в частности анальгетики, – это не те средства, которые должны использоваться при мигрени. Они бессильны против тех механизмов в головном мозге. Они лишь чуть снижают восприятие боли. А при частом использовании могут провоцировать начало следующего приступа и вызывать межприступные головные боли. Получается парадокс – принимая таблетки от головной боли, мы этими же таблетками ее и вызываем.

Лечение мигрени

Более подробно об этом было опубликовано в предыдущем номере газеты «Здоровье и Отдых». Зайдите на наш сайт www.health-recreation.com и вы найдете этот номер в архиве. В рамках же данной статьи мы ограничимся лишь несколькими рекомендациями.

Прежде всего, лечение мигрени ведется по двум направлениям. Первое – снятие болезненных ощущений и блокировка приступа. Второе – профилактика новых эпизодов.

Начнем с приступов. Прежде всего, нужно отказаться от тех препаратов, к которым человек привык и которые, как теперь ясно, провоцируют новые приступы. Вместо них нужно подобрать другие. Например, в некоторых случаях хорошо помогают комбинированные анальгетики. Они действуют целенаправленно на те механизмы нервной системы, которые собственно и «виноваты» в возникновении мигрени.

Но здесь есть одна хитрость. Эти лекарства весьма «требовательны», они «работают» только при определенном режиме приема. Их нужно пить сразу, когда появилась боль и вы уверены, что это ваш приступ мигрени. Если боль уже в самом разгаре, они помогают меньше.

Для предупреждения приступов используются антиконвульсанты и антидепрессанты. Ко вторым сформировалось неприязненное отношение. Отчасти недоверие вызвано их разнообразными побочными эффектами. Но ведь ни один даже самый безобидный препарат без них не обходится. Да и количество побочных эффектов, например, у антибиотиков значительно больше – однако их мы почему-то не боимся.

Существуют современные антидепрессанты новых поколений, которые легко переносятся. Эти препараты очень эффективны в лечении многих заболеваний нервной системы, в том числе и различной головной боли, особенно хронической.

Ведь хорошее настроение снижает депрессию, борется с тревогой, раздражительностью, бессонницей. Человек становится более спокойным, уравновешенным, снижается острота болевых ощущений. Чтобы избежать побочных эффектов, нужно тщательно подобрать препарат и принимать его строго по схеме, выписанной врачом. Самодеятельность в данном случае как раз и приводит к нежелательным последствиям. Антидепрессанты следует принимать курсами, единичные эпизоды – «по случаю» – пользы не принесут.

Также предупреждение болевых приступов связано с изменением рациона питания, корректировкой режима труда и отдыха.

Еще один крайне важный момент – психологический комфорт. Мы склонны недооценивать роль душевной гармонии для здоровья. Так что идеальная схема борьбы с мигренью – это препараты + изменение образа жизни. Это сочетание дает наилучший результат.

Помоги себе сам!



В этом мире все подвержено изменениям. Время неумолимо бежит вперед. Мы как-то привыкли к тому, что годам к 30-40 мужчина начинает терять свою былую форму, прежде всего - физическую. Появляется седина, морщины, отложения жира способствуют росту живота, а соли отдают болью в суставах. Для многих это своеобразный Рубикон, перейдя который мужчина начинает меньше уделять внимание себе, и главное - мужскому здоровью. Но ведь это не совсем так! Никто не запрещает мужчине и в 60 и в 70 лет быть мужчиной, в полном смысле этого слова!

Что для этого нужно, что необходимо делать, и какие меры предпринимать после 30 лет, чтобы в старость войти здоровым обладателем мужского здоровья? Прежде всего - выявлять некоторые проблемы и своевременно их устранять. Ниже приводятся лишь некоторые моменты, которые мешают мужчине оставаться на высоте, и радовать не только себя, но и любимую женщину своим мужским здоровьем.

Проблема позднего обращения к врачу

Причина этого скрыта в глубинах мужского восприятия. Не плакать, не боятся и терпеть! Но с позиции мужского здоровья, эти пункты скорее негативны, чем вообще имеют под собой основания. Для того что бы и в 70 лет щеголять мужским здоровьем, необходимо всего-то лишь своевременно обратится к врачу, и начать профилактическое лечение, не дожидаясь когда симптомы перейдут в тяжелую фазу заболевания!

Проблема изменения внешней среды

За последние десятилетия внешняя среда достаточно изменилась, и в худшую сторону. Это способствует развитию у большего числа мужчин проблем с эрекцией. Однако если мужчина не может изменить окружающий мир, это не означает, что и свой он изменить не в состоянии. Достаточно пересмотреть свое отношение к еде, курению, и алкоголю. Это поможет избежать многих проблем с мужским здоровьем, и даст возможность наслаждаться прелестями половой жизни еще долгие годы.

Проблема низкой информированности

Это серьезный бич современного общества. Несмотря на развитие высоких технологий, уровень информированности мужчин остается далек от идеального. Куда идти, к кому обращаться по поводу проблем с мужским здоровьем? Часто мужчины попросту не знают, к каким именно врачам следует обращаться. Важно понимать, что обращение к врачу, даже не по специализации «мужского здоровья», это уже первый шаг в правильном направлении. Проблемами эректильной дисфункции занимаются андрологи, урологи, сексопатологи. Обращение к любому из этих врачей положит начало процессу выздоровления.

Проблема нервного напряжения

В убыстрившемся мире, где карьера, работа, финансовые отношения забирают все больше нервного напряжения, мужское здоровье получает дополнительный удар. Не секрет что часто причиной слабой эрекции может быть психологическое состояние мужчины. Выход всегда лежит на поверхности – это психолог. Своевременный визит к квалифицированному психологу не только улучшит общее состояние нервной системы, но и подправит мужское здоровье.

Конечно же, это лишь неполный список. Но, следуя даже только этим рекомендациям, можно к сединам приписать и того самого пресловутого «беса» который, бывает, впирается в ребро. Другими словами продлить свое мужское здоровье, и не считать, что возраст сексу помеха. Поддерживать себя в отличной физической форме до 60-70 лет вполне возможно, так же как и оставаться мужчиной, зная об эректильной дисфункции лишь понаслышке. Своевременная профилактика и внимание к самому себе – залог мужского долголетия и мужского здоровья.

ТАК ГОВОРИЛ КОНФУЦИЙ...

Благородные люди живут в согласии с другими людьми, но не следуют за другими людьми, низкие следуют за другими людьми, но не живут с ними в согласии.

Благородный муж в душе безмятежен. Низкий человек всегда озабочен.

Благородный муж в своей жизни должен остерегаться трех вещей: в юности, когда жизненные силы обильны, остерегаться увлечения женщинами; в зрелости, когда жизненные силы могучи, остерегаться соперничества; в старости, когда жизненные силы скудны, остерегаться скупости.

Благородный муж винит себя, малый человек винит других.

Благородный муж живет в согласии со всеми, а низкий человек ищет себе подобных.

Благородный муж знает о своем превосходстве, но избегает соперничества. Он ладит со всеми, но ни с кем не вступает в сговор.

Благородный муж не стремится есть досыта и жить богато. Он поспешает в делах, но медлит в речах. Общаясь с людьми добродетельными, он исправляет себя.

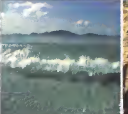
Благородный муж помогает людям увидеть то, что есть в них доброго, и не учит людей видеть то, что есть в них дурного. А низкий человек поступает наоборот.

Благородный муж с достоинством ожидает велений Неба. Низкий человек суетливо поджидает удачу.

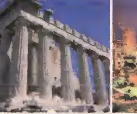
Благородный муж стойко переносит беды, а низкий человек в беде распускается.

Благородный человек знает только долг, низкий человек знает только выгоду.

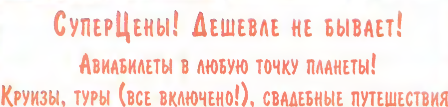
Будучи вне дома, держите себя так, словно вы принимаете почетных гостей. Пользуясь услугами людей, ведите себя так, словно совершаете торжественный обряд. Не делайте другим того, чего себе не пожелаете. Тогда ни в государстве, ни в семье не будет недовольства.









БРОНИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ!

800.599.1925










Хотите похудеть и не знаете как? Вы не одиноки... но мы можем Вам помочь!



Специальное питание помогает:
- потерять вес
- снизить уровень холистерина
- при диабете и высоком кровяном давлении
- менопаузе



916.821.7703

certified health coach HC ID704079671



Надежный и быстрый способ для похудения:
- Теряете до двух килограммов в неделю
- Безопасно и одобрено Минздравом США
- Рекомендовано врачами
- Бесплатные консультации



120 телеканалов на русском языке!

ДВЕ НЕДЕЛИ БЕСПЛАТНО- звоните!



Новый ресивер Dune HD Lite
-Воспроизводит все популярные форматы фото, аудио, видео;
-Поддержка карты памяти SD;
-Возможность подключения жесткого диска;
-Загрузка файлов с помощью встроенного - BitTorrent клиента.

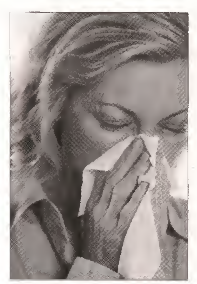
ИНТЕРНЕТ 1мбps/c

www.kartinausa.tv



WA-**253.363.9422** OR-**888.209.6525** CA-**916.222.2033** US-**888.409.7211**

Аллергия, астма - что с ними делать?



Аллергия - какое неприятное слово! Одних людей оно заставляет недовольно поморщиться, других - сокрушенно махнуть рукой, а третьих - просто приводит в бешенство. Действительно, одно дело, если тебе нельзя съесть даже одну клубничку (или одну ложку меда и т.п.), что при всем недовольстве от нужды терпеть запрет «изнутри», то есть распоряжении собственного организма, не терпящее никакого инакомыслия (иначе ой-что-будет!).

И совсем другой коленкор, если количество запрещенных веществ, что не только поедать, но к которым и приближаться опасно для жизни, превышает число разрешенных. Мало того - случается, что изолироваться от них нет никакой возможности! Они повсюду, цветут, носятся в воздухе, живут в любимой собаке или прячутся в щелках родного дома. И, как ни старайся, контакта все одно не избежать. А где контакт с аллергеном, там и Ее величество аллергия тут как тут. Сыпь, насморк, чихание, кашель, опухшие нос и глаза - полбеды. Есть же еще такое грозное заболевание как астма! И кроме него различных состояний, вызванных чрезмерной реакцией организма на какое-то вещество и угрожающих жизни, хватает. Вполне.

Двадцатый век побил все рекорды по созданию новых видов аллергенов и вывел аллергию на одно из первых мест в структуре заболеваемости. Надо бы, конечно, раньше, но хорошо хоть теперь мир озаботился поиском средств, помогающих бороться с ней. Между тем, одно весьма мощное средство люди имеют в своем распоряжении уже много веков. Я говорю о соке Алоэ.

Уверена, что не один читатель возмутится, прочитав, что наш сок Алоэ Вера успешно используется при аллергии, астме и многих других заболеваниях, связанных с ненормальной реакцией иммунной системы на то или иное вещество. Я могу понять тех, кто мне не поверит. Ведь опыт общения как с медицинским раствором алоэ для инъекций, так и с домашним столетником, еще недавно постоянным жителем наших подоконников свидетельствует о том, что растение по имени Алоэ само по себе является неплохим аллергеном.

Одна из читательниц, позвонив в редакцию, просила у меня совета - как приготовить сок из алоэ, который растет у нее под окнами. Дескать, зачем мне ваш сок, если свой можно выдавить... Отвечаю честно: незачем, давите сколько хотите, но не удивляйтесь в таком случае почему лечебный эффект не тот и аллергия во всей красе.

Причин могу назвать несколько.



Причина первая. Вполне возможно, что у вас в саду-огороде растет другой сорт алоэ, не Алоэ Вера (ботаническое имя - Aloe Barbadensis). Между тем, Алоэ вера - самый известный и самый эффективный представитель всех существующих сортов алоэ (более 250), намного активнее, чем то, что обычно растет на подоконниках (Алоэ Древовидный), и разницу заметить нетрудно: у Алоэ Вера нет ствола. Для выращивания и приготовления сока наша фирма выбрала лучшее из лучших, и за это трудно ее порицать.

Причина вторая. Возле вашего кустика во дворе ездят машины, пыль, грязь, в земле неизвестно что. Значит, целый букет химических веществ, обладающих, возможно, мощными аллергенными свойствами, проникает внутрь листа вашего Алоэ, превращая его из лекарства в источник болезни. Наш же сок имеет сертификат, который присуждается независимым Международным советом по алоэ, что означает: данный сок является продуктом высочайшего качества. И в плане экологической чистоты, и в плане сохранения свойств, и в плане отсутствия каких-либо добавок. То есть чистый-чистый, чище не бывает. Каждая серия продуктов проходит обязательную проверку, чтобы подтвердить право носить этот знак.

Причина третья. Алоэ, который мы раньше использовали в медицине и в быту, являлся прежде всего биогенным стимулятором! И представьте себе, именно за это его и ценят медики. Понятие о биостимулирующих свойствах растительных и животных тканей было впервые обосновано Филатовым. Согласно его учению в изолированных тканях или органах, находящихся в условиях умирания, образуются и накапливаются вещества, противостоящие умиранию и мобилизующие все жизненные процессы в тканях и клетках, направленные на сохранение жизни. Он установил, что если изолированную ткань растения (листья Алоэ) поместить в неблагоприятные условия (положить в холодильник), то в клетках тканей произойдут биохимические изменения, в результате которых вырабатываются особые биологически активные вещества. Эти вещества были названы биогенными стимуляторами, которые способны активизировать жизненные функции организма. Если вы срезаете лист Алоэ и прикладываете к ране (ожогу, гнойнику), его действие будет сильно отличаться от эффекта, который вызывает чистый сок Алоэ Вера! Именно поэтому наш сок не только не вызывает аллергию, но и успешно ее лечит. Он не содержит биологически активные вещества, не является биогенным стимулятором, так как в процессе приготовления из растения берется только сок и ничего, кроме сока. Все, что способно вызвать аллергию, идет на удобрение, а не к потребителю. Поперечный разрез листьев Алоэ показывает под верхней кожицей очень тонкий зеленый слой и окруженную им белую, слизистую, сердцевинную ткань, составляющую главную массу листа. На границе обеих тканей лежат, на почти одинаковом расстоянии друг от друга, вдоль расположенные пучки сосудов. Снаружи от них находится кажущаяся на поперечном разрезе полулуной и состоящая из нескольких родов цепочка призматических, тонкостенных сумочек, которые наполнены соком - желтоватым или совсем бесцветным.

Для приготовления сока используется только сердцевина - это первый секрет.

К минимуму сведен процесс окисления, довольно быстро начинающийся при нарушении целостности листа, - второй секрет.



Технология, рассчитанная на то, чтобы получить сок, состав которого нисколько не изменится, доведена до совершенства. Да, наш сок Алоэ Вера, несмотря на всю его чистоту и эффективность, - не панацея, и это очень важный момент, прошу отметить. Но то, что он действительно помогает избавиться от целого комплекса проблем, включая аллергию, астму и тому подобные состояния - это проверено, это правда, есть целые тома данных, полученных при исследованиях, проведенных сотнями ученых в разных странах.

По всем вопросам обращайтесь к Юрию и Анне Чебан по телефону: 253.632.0848



Гель Алоэ Вера содержит более 200 питательных компонентов, 18 аминокислот, в том числе все незаменимые аминокислоты, которые напрямую связаны с регенерацией клеток и которые не вырабатываются организмом человека. В нем содержится 12 витаминов, в том числе и редкий витамин B, который содержится практически только в протеинах животного происхождения. В геле Алоэ Вера содержится 20 минералов, являющихся катализаторами в нашем организме. Поэтому, если в нашей диете не хватает необходимых минералов, наш организм не будет функционировать эффективно. Такие симптомы как усталость, головная боль, боль в суставах, мышцах и брюшной полости говорят о том, что организм работает без нужного количества минералов. Гель из алоэ нормализует обмен веществ в организме, благоприятно действуют на слизистую желудка и кишечника, заживляя эрозии и повреждения.

Алоэ Вера компании «Forever Living Products» выращивается на экологически чистых плантациях. Обработка листьев, удаление наружного слоя растений производится вручную. Мякоть алоэ обрабатывается холодным способом для сохранения ферментов и витаминов.

Можно с уверенностью сказать - гель Алоэ Вера во всех случаях его использования очень положительно влияет на здоровье и образ жизни людей. Гель рекомендуют всем – и детям, и взрослым. Позитивное влияние использования данного продукта так обширно и разнообразно, что растение называют «волшебным растением».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ НА СТРАНИЦЕ 19.

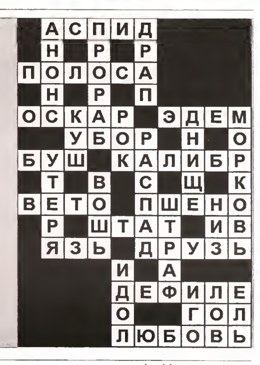
ОТВЕТЫ:

По горизонтали:

1. Насест. 6. Модник. 10. Ханжа. 11. Припой. 12. Миссис. 13. Ложка. 14. Утенок. 16. Шкипер. 17. Босоножки. 22. Переворот. 23. Хлястик. 25. Левитан. 26. Солнцепек. 30. Выдумщица. 34. Случай. 35. Аромат. 36. Покер. 37. Накипь. 38. Яблоко. 39. Актив. 40. Натура. 41. Гавана.

По вертикали:

1. Нептун. 2. Свинец. 3. Способ. 4. Заголовок. 5. Джексон. 7. Опилки. 8. Насыпь. 9. Кастро. 15. Косолапый. 16. Школьница. 18. Череп. 19. Метис. 20. Исаев. 21. Ликер. 24. Поощрение. 27. Духовка. 28. Есенин. 29. Мускат. 30. Вампир. 31. Арабка. 32. Амфора. 33. Строфа.



ИСТОРИЯ ОДНОГО НОМЕРА



David Herburger, директор Herburger Publications, и Александр Валуйский

Пока верстался номер... заезженная фраза, свидетельствующая лишь о том, что процесс издания газеты – не дело одной минуты. Взяв в руки свежий номер газеты – мы соприкасаемся с трудом многих людей. Одни собирают новости, другие редактируют, третьи фотографируют. Идет сбор материала. Затем дизайнер заверстывает весь этот материал таким образом, чтобы читалось легко и приятно. Номер готов – и, предварительно проверив орфографические ошибки и другие ляпы, можно сдавать в типографию. Именно об этом и пойдет речь.

Итак, типография. Прежде, чем выбрать типографию, которая бы печатала газету «Здоровье и Отдых» - мы пообщались с десятком типографий в Калифорнии, Орегоне и Вашингтоне. Предложений много – а выбрать нужно было одну. Причем и критерий выбора один – соотношение цены и качества. Сравнив предложения – выбор пал на типографию в Галте, что в получасе езды от Сакраменто. Именно здесь мы получили самое выгодное предложение. Сказано – сделано. Только проверить ценность предложения можно лишь временем. И мы не ошиблись. Первый номер вышел в прошлом году и с тех пор мы ни разу не пожалели о своем выборе. И, естественно, рекомендуем эту типографию другим издателям.

Немного истории...

Типография Galt Gerald была основана еще в 1901 гому! Согласитесь, для страны с двухсотлетней историей, это очень солидная традиция. А с 1959 года типография стала собственностью семьи Herburger. И на сегодняшний день дела Herburger Publications складываются очень даже неплохо. Здесь печатаются различные периодические издания – различные по величине и по содержанию. В прошлый раз, забирая номер из типографии, мы встретились с директором и владельцем Herburger Publications. Он любезно сограсился ответить на вопросы редактора газеты «Здоровье и Отдых», Александра Валуйского.

- Дзвид, сколько всего периодических изданий печатает ваша типография?

- Много (улыбается). Пять больших газет и множество небольших проектов. Среди них немало изданий, которые заказывают этнические общины Калифорнии. Мы вообще уделяем этому большое внимание. Так, например, мы печатаем газеты для русскоговорящей общины, для филиппинской, вьетнамской, испаноговорящей и т.д. Это наши постоянные клиенты. Мы верим, что эти издания служат интеграции этнических общин в одну большую дружную семью.

- Сейчас достаточно сложные времена, особенно для малого бизнеса. Как ваши дела?

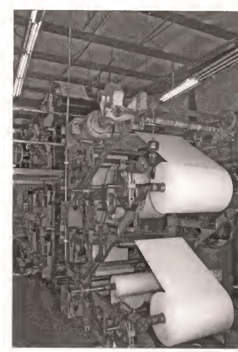
- Времена действительно сложные. И хочется надеятся, что это не надолго. Мы стараемся, и в контексте нынешней экономики наши дела в целом достаточно неплохи. Мы не теряем контрактов и надеемся, что наша страна преодолеет кризис в скором времени. В общем, мы не жалуемся.

- Вы знаете, что за последние десять лет было закрыто немало больших периодических изданий в нашей стране. Кроме экономического кризиса, многие объясняют это растущим влиянием интернета. Уже большинство крупных изданий предлагают онлайн версию. Видите ли вы в этом определенную угрозу вашему бизнесу?

Интернет – это не угроза. Это, скорее даже определенное подспорье. Да и коснулась эта проблема, в основном, больших изданий. Другими словами, пострадали ежедневные издания. Естественно, что за интернетом не поспеешь. Самые свежие события из мира политики и экономики мы узнаем из интернета или просмотрев выпуск свежих теленовостей. А вот еженедельные или ежемесячные публикации – это наша ниша. Нужда в этих изданиях была, есть и будет. Так что мы особого кризиса не испытываем. К тому же, мы предлагаем нашим клиентам информационные сайты. Мы их полностью разрабатываем и помогаем наполнить информацией.

- Дэвид, у вас все хорошо. Это здорово. Может поделитесь секретом вашего успеха?

Наш секрет... да нет никакого секрета. Во-первых, это семейный бизнес. Крепкая семья, традиционные ценности – вот, наверное, наш секрет. Во-вторых, мы верим, что являемся частью нашей общины. У нас дружеские и партнерские связи с людьми, благотворительными организациями, церквами и т.д. Мы принимаем участие в различных проектах. Нас знают и нам доверяют. Вот, пожалуй, и весь секрет.



Благодаря именно этому станку каждый месяц выходит свежий номер

- Чтобы вы хотели пожелать читателям газеты «Здоровье и Отдых»? Мы это напечатаем на английском, без перевода.

- Work hard; Work smart; Love what you do; Help others, and they will help you!

Мы еще пообщались несколько минут и Дэвид отправился заниматься накопившимися вопросами. Ну а мы отправились к менеджеру Дарлин, дабы договориться о дате выпуска следующего номера. Но это уже другая история.

Редакция газеты «Здоровье и Отдых»



Дарлин, менеджер Herburger Publications, и Михаил Лавор, дистрибьютор по Сакраменто

Долго ли вы собираетесь жить?

Курнть нлн не курнть? Жнть нлн не жить? Жнть качественно нлн, осознавая вред курення, продолжать играть в рулетку с возможными болезнямн? Куда тяжелые металлы, канцерогенные вещества, ннкотин нанесут удар: в печень, сердечно-сосуднстую систему, нлн в кору головного мозга? Сразу? Постепенно? Через год? Десять лет? Во сне? Илн наяву?

В куренни нет победителей – есть только побежденные! У курения много лнков смертн, но путь к ннм незаметен. Куренне посылает своего главного шпнона в виде изящного ниндзн. Ннкотина, который создает приятную легкую наркотическую завнснмость от курення, а сам тем временем вводит яд отсроченных болезней в тело человека!

Куренне в компанни друзей за легкнм бокалом внна, на работе прн решенин важной задачн нлн в стрессовой обстановке - не приведет к положнтельному результату. Сравннте сужденне курнльщнка о снятнн снгаретой нервного напряження с реалнямн! Во время стресса н нагрузок все снстемы человека нспытывают перегрузкн: сердце работает в нестандартном ритме, печень в холостую выбрасывает в кровь жизненно необходнмые ферменты, надпочечниккн начннают вырабатывать ненормальное колнчество мочевнны, адреналин заставляет мозг человека работать всего на 10 процентов от его возможностей! И в это время, когда органнзм человека особенно уязвнм, все органы беззащнтны – сигарета наносит ощутнмый вред здоровью!

Справился бы человек с газамн дюжнны выхлопных труб автомобнлей, которые неожиданно началн дымить в закрытом помещеннн? Навряд ли ! Рвотная реакцня! Спазмы! Кашель! Отравленне! Потеря сознания! Такое же состояние нспытывает н органнзм человека прн куреннн. Только для курнльщика - это незаметно. Но если помещение можно проветрнть, то органнзм – нет! Тяжелые металлы н канцерогенные вещества будут накаплнваться от снгареты к снгарете, пройдет совсем немного времени н в органнзме наступят необратнмые деструктнвные изменения.

Не всякнй курнльщик может броснть сразу курнть, ведь программа курения устойчнво снднт в коре головного мозга курящего н прн длнтельном стаже курнльщнка превращается у него в безусловный рефлекс. Ясно, что простого решення проблемы нет. Чтобы полностью нзбежать всех рнсков, связанных с куреннем, надо бросить курнть. А это, как оказывается, самое трудное.

Еслн вы действнтельно заботнтесь о своем здоровье н хотнте броснть курить – тогда вам нужно обратиться за помощью в наш оздоровнтельный центр.

Мы не нспользуем гипноз нлн коднрованне, а также ннкаких хнмнческнх препаратов нлн ннкотнновых пластырей. Процедура абсолютно безболезненная. Ведь главная проблема курнльщнка, который решил нзбавиться от табачной завнснмостн – это снндром отмены. Броснвшнй курнть нспытывает ннкотиновую ломку, становнтся раздражительным н нервным, часто прнчнняя, тем самым, боль своим блнзким. Предлагаемый центром метод давно используется в Европе н на Восточном побережье США. И вот сейчас подобная возможность появилась у жителей Калифорннн. Главное – не оттягивайте свое решенне. Ведь чем раньше вы обратнтесь к нам за помощью – тем дольше вы проживете!

Мы предлагаем бесплатные консультацнн н гарантируем конфнденцнальность. Телефон для справок: 916.399.2222

Знакомства

Украинка, легальный статус, 49 лет. Хочет познакомиться с мужчиной 45-60 лет для серьезных отношений. (360) 223-4726

Женщина христианка желает встретить верного, надежного спутника жизни, для совместной счастливой жизни. (916) 424-6306

Мне 56 познакомлюсь с женщиной 50-55 лет для общения и дружеских отношений. (916) 857-0862



Анна, 31 год. Ищу вторую половинку. пишите: annushka200713@mail.ru

УТОЛЕНИЕ ЖАЖДЫ

Некогда человек в дороге томился от жажды. Вдруг он увидел, что из деревянной трубы течёт чистая вода. Он тут же подошёл и напился.

Утолив жажду, он поднял руку и сказал, обращаясь к трубе:

— Я уже напился, прекрати, вода, литься. Но, несмотря на его слова, вода по-прежнему продолжала течь.

Тогда он с гневом произнёс:

— Я уже напился и сказал, что не надо больше течь! Почему же ты продолжаешь течь по-прежнему?

Другой, услышав это, сказал:

— Ты очень глуп, начисто лишён ума. Ты бы просто ушёл отсюда, а ты говоришь, чтобы вода не текла.

И он подошёл к глупцу и оттащил его от того места.

Так и с людьми в мире. Они томятся от жажды любви в круговороте жизни и смерти и пьют солёную воду пяти желаний. Но вскоре они пресыщаются пятью желаниями.

Подобно глупцу, что утолил жажду, они тогда говорят:

— Не являйтесь больше мне формы, звуки, запахи, вкусы, чтобы я вас не чувствовал!

Однако пять желаний то и дело продолжают являться. Побывав ещё раз в их власти, люди с гневом говорят:

— Немедленно исчезайте и больше не являйтесь! Почему вы снова приходите и действуете на меня?

Тут появляется мудрый человек и говорит:

— Если вы хотите оградить себя от желаний, то должны обуздать свои пять органов чувств, преградив путь этим желаниям. Тогда не будут рождаться сумасбродные мысли и можно будет освободиться от всех мирских уз. Для того чтобы желания не возникали, вовсе не обязательно не видеть соблазнов.

Точно как с тем глупцом, что пил воду.

Тишина - залог здоровья

Еще в глубокой древности люди осознавали, что шум – опасный враг человека. За три тысячи лет до нашей эры шумеры приказывали оружейникам убирать свои мастерские из центра городов. В Древнем Риме, при Юлии Цезаре, запрещали езду ночью на грохочущих колесницах. Примерно в то же время появился запрет на петушиное пение до наступления рассвета. А четыреста лет назад в Англии королева Елизавета III издала закон (который, кстати, существует и по сей день), запрещающий мужьям бить своих жен после 10 часов вечера и до пяти утра, «чтобы их крики не беспокоили соседей». Но все это не идет ни в какое сравнение с тем, какому шумовому воздействию подвергаются жители современных городов.

Медленно, но верно разрушают здоровье горожан и звуки, издаваемые современным мегаполисом. Больше всего страдают люди, живущие рядом со стройками, промышленными площадками, и фривеями. В результате последних исследований установлено, что постоянный шумовой фон не только негативно сказывается на нервной системе, но и расстраивает деятельность внутренних органов. Более того, шум обладает аккумулятивным эффектом, и накапливаясь в организме, усиливают свое разрушительное действие. Совсем недавно в Германии были опубликованы данные исследований министерства экологии, из которых следует, что шум – второй после курения фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же, он мешает логическому мышлению, вызывает общее переутомление, ослабление внимания, приводит к несчастным случаям, снижает производительность труда примерно на 10 – 15% и одновременно значительно ухудшает его качество. Одним словом, городской шум – это враг, коварство которого заключается в том, что люди привыкли к нему, как к постоянному фону своей повседневной жизни, и перестали его замечать. И лишь оказавшись вне зоны его действия, на природе, понимают, в каком опасном соседстве существуют.

Человек столетиями развивался в естественной звуковой среде, где существовало четкое деление на звуки расслабления и опасности. Со временем их вытеснили техногенные звуки, но природа человека от этого не изменилась, и так же как и тысячи лет назад птичье пение, шум прибоя, стрекотание кузнечиков приводят его в состояние покоя и умиротворения, дарят радость бытия, наделяют здоровьем. Поэтому даже недолгое пребывание в лесу, парке или сквере задавленного урбанизацией горожанина, благотворно сказывается на его состоянии: нормализует артериальное давление и пульс, устраняет головную боль, улучшает настроение.

Чтобы извлечь максимум пользы от общения с природой, лучше всего остаться с ней наедине и в полной мере насладиться ее красотой, звуками и запахами. Почувствовать свое родство с ней и ощутить радость от причастности к этому огромному и прекрасному миру.

Но мы не можем постоянно находиться в лесу. Мы устаем от общения, от суеты, от шума... Полностью избежать этого не удается никому. Именно поэтому, человеку в определенные моменты жизни нужна тишина. Он хочет понять свои чувства, услышать свою душу, разложить мысли и накопленную информацию в своей голове по полочкам. Это очень необходимо.

Главное, чтобы в такие минуты, человека никто не тревожил, оставил в одиночестве. Нужно выключить телефон, отключить звонок, расположиться в любимом кресле и слушать себя. Слушать стук своего сердца, пульсирующую по венам кровь, свое дыхание. Чувствовать как с каждым вдохом, тело наполняется светом, а с выдохом - уходит все пустое, темное и грязное. Нужна тишина. После ты почувствуешь тепло, свечение внутри себя и умиротворение. Значит, ты понял себя - ты очистился. Слушай себя. Никогда не забывай о своей душе. Ей тоже нужен отдых...



ГАВАЙИ - ВОРОТА В РАЙ

В основном людьми заселены следующие острова:

- главный остров Оаху со столицей Гавай - Гонолулу ;
- Большой остров Гавайи;
- остров Молокаи;
- остров Мауи;
- остров Кауаи;
- остров Ланаи.

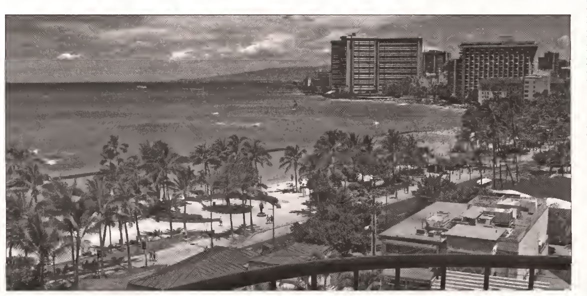
Выбрать нужный - задача не из легких, каждый из них притягивает чем-то своим, неповторимым. Многие люди проводят по два-три дня на каждом, распределяя свой отпуск на кусочки. Но можно провести весь отпуск на одном острове. Каким ни был длинным ваш отпуск – вам не захочется уезжать домой. Ведь лучше более подробно исследовать какой-то один остров за раз, чем разрываться между ними, и все равно не успеть всё посмотреть.

Если же вы никогда не были на Гавайях – туристическое агентство Advanced Global Travel рекомендует Big Island. Почему? Во-первых, название "Большой остров" говорит само за себя - будет чем заняться в течении недели; во-вторых (и это более важно), на нем есть действующий вулкан. Так что не упустите возможность, чтобы посмотреть на текущую лаву. Зрелище незабываемое. В любом случае - Big Island - идеальное место для начала знакомства с Гавайскими островами.

Ехать туда можно в любое время года, т.к. температура воздуха всегда одна и та же: 24-25 градусов. Рай, да и только! Кстати, удобнее и выгоднее жить не в гостинице, а в кондоминиуме. Дело в том, что существует определенная группа людей (в основном это жители Лос-Анджелеса и Сан-Франциско), имеющие частную собственность на острове и сдающие свои квартиры туристам. Лучше это тем, что аналогичный номер с видом на океан в гостинице будет стоить намного дороже.

Лучше позвонить в туристическое агентство, где вам подберут самые выгодные варианты отдыха на Гавайских островах, где можно заниматься серфингом, парасейлингом, виндсерфингом, сейлингом на парусных каноэ, и любым другим водным видом спорта.

Созданные вулканами удивительные красоты подводного мира: огромные пещеры и гроты, колонны и арки, огромное разнообразие кораллов, более 620 тысяч рыб фантастических расцветок и форм, привлекают на Гавайи как начинающих, так и опытных дайверов. На Гавайях существует 60 оборудованных дайв-центров.



Океанская же рыбалка на Гавайских островах просто фантастическая! Огромное разнообразие и количество рыбы. Вашей добычей может быть и махи-махи, и парусник, и тунец, и голубой марлин.

Если лень идти на океан - купаться здесь можно в бассейнах отеля. Купание же в океане на Гавайях особенно приятно на обустроенных пляжах со столами для обедов, местами для костров, туалетами, душевыми, с аккуратно постриженным газоном или на диких пляжах, где по песку проносятся напуганные вами крабы, бушуют волны и ветер.

Проводя отдых на Гавайях, Вы можете насладится традиционными гавайскими праздниками, посмотреть удивительные закаты, полежать на пляже или провести безмятежные вечер на луау. На острове Oahu Вы увидите единственный королевский дворец Иолани в США, так же нельзя пропустить легендарный мемориальный комплекс Перл Харбор. Желаете посмотреть фильм о добыче кораллов и увидеть как создаются украшения из этого национального гавайского камня? - Тогда Вам непременно стоит заглянуть на фабрику ювелирных изделий.

Наиболее распространенный и доступный способ передвижения – автомобиль. Дороги ведут во все населённые пункты острова и содержатся в хорошем состоянии. При аренде автомобиля Вам дадут подробную карту острова. Для того, что бы посетить соседний остров, лучше воспользоваться небольшими самолётами местных авиакомпаний, перелёт не займёт у вас больше 20 минут.

Одной из особенностей Гавайских островов являются вулканы. Отдыхая на Гавайях, появляется уникальная возможность съездить на экскурсию на самый высокий действующий вулкан в мире – Мауна-Лоа (4169м.). Неподалёку от действующий вулканов сооружены смотровые площадки, а к потухшим вулканам ведут многочисленные тропы и автодороги. Существует так же «Hawaii Volcanoes National Park" площадью около 93 тысяч гектаров, он открывает панорамный вид на вулкан Килауеа и кратер Халемаумау, Вам представится возможность увидеть как кипящая лава стекает прямо в океан. Не обделите вниманием и музей вулканологии.

Отдых на Гавайях – это отдых о котором мечтает практически каждый! Вы получите эстетическое удовольствие от гармонии человека и природы, и Вы поймёте, что одного посещения этого рая будет недостаточно!

Среди любимых занятий местных туристов прогулки на велосипеде. Для детей отдыхающих при отелях существуют специальные детские сады, где их учат многим полезным вещам типа изготавление украшения из цветов или ракушек, гавайским танцам или разнообразным играм. Ваш ребенок может с удовольствием отдохнуть от Вас, но и Вы можете получить полное удовольствие от Гавайских островов.

На Гавайях каждый насладится поистине уникальной райской природой и найдет активный или пассивный вид отдыха о котором мечтал, отправляясь в этот отпуск.

Самое же главное занятие на Гавайях – это отдыхать и ничего не делать, это плавать в океане или бассейне, ходить в очень вкусные рестораны, пить освежающие напитки, слушать зачаровывающую музыку и ничего не делать...

Для некоторых – самое большое удовольствие - в пять часов утра заплыть подальше в океан на своей доске и ждать, когда Та, самая лучшая волна, подхватит и понесет стремительно к берегу в ореоле искрящихся как звезды брызг....

Для других – это пить утром ароматный кофе, обдуваемые свежим океанским гавайским бризом...

А для многих – самое большое удовольствие – это лежать в прохладном тенечке под пальмой, смаковать любимый сильно охлажденный напиток, смотреть, как слабый прибой лижет пляж, как играют зайчики в воде, небесной чистоты, и ничего не делать...

На Гавайях есть все удовольствия... и очень многое, что надо посмотреть. Гавайи лучше увидеть много раз... и, поверьте, каждый раз они открываются перед вами совершенно по новому.



ДОКТОРА ВЫЗЫВАЛИ?



- Доктор, мне все время кажется,что на работе за мной ходят какие-то незнакомые люди.
- Ну, думаю, мы сможем это вылечить... Кстати,кем вы работаете?
- Экскурсоводом.

***

Запись в медицинской карточке: «Психических заболеваний нет. Просто дурак».

***

Любимый совет психологов:
Если вам надоело все, попробуйте развлечь себя чем-то другим.

***

- Папа, что такое «паранойя»?
- Ты же понимаешь, что я этого не знаю, и спрашиваешь, чтобы поиздеваться надо мной?!

***

Разговаривают два психиатра:
- У меня сегодня был просто ужасный пациент, который считает меня фонарным столбом.
- Что же здесь ужасного?
- А то, что себя он считает собакой.

***

Заходит мужчина к сексопатологу и говорит:
- Доктор, Вы знаете, я очень люблю свою жену.
- Нет, нет, нет, это не ко мне, это к психиатру!

***

- Доктор, я могу видеть сквозь стены, что мне делать?
- Идите в баню!

***

- Двадцать тысяч франков за операцию? Это слишком дорого!
- Обратитесь к моему коллеге Дюпону. Он не возьмет с Вас ни франка!
- Он делает операции бесплатно?
- Нет, просто ему обычно платят уже наследники прооперированного.

***

Из памятки хирурга:
«Вырежь и сохрани».

***

«Раз - и в дамки!» - сказал врач, взмахнул скальпелем и начал операцию по перемене пола.

***

Главная медсестра сопровождает группу молоденьких выпускниц медучилища, знакомя их с больницей:
- А вот больные на этом этаже представляют для вас наибольшую опасность. Тут мужики уже почти все здоровы...

***

- Я считаю, надо убрать из нашего лазарета медсестру Джейнс, - сказал командир части своему заместителю.
- Почему?
- У нас катастрофически увеличивается число больных.

***

Жена на 9-ом месяце беременности. Каждое утро просыпается в мокром поту и кричит мужу:
- Дорогой мне приснилось, что у нас родился негр с двумя головами.
- Что ты, дорогая, успокойся.
Настало время рожать. Муж прибегает в роддом. Спрашивает у сестры:
- Ну что, негр?
- Негр.
- С двумя головами?
- Нет, с одной.
- Фу-ты, слава Богу...

***

На экзамене по анатомии профессор задает студентке вопрос на засыпку:
- Какой человеческий орган является символом любви?
- У мужчины или у женщины? - переспрашивает студентка.
- Да..., - вздыхает доктор, - в мои времена это было просто сердце...

***

На экзамене в мединституте профессор спрашивает студента:
- Что такое импотенция?
- Импотенция - это такое явление, при котором сила гравитации превышает силу влечения к противоположному полу...

Присылайте ваши интересные, веселые, курьезные и смешные фотографии, так или иначе посвященные вашему отдыху.
Напишите название вашей фотографии и несколько предложений о содержании.
Победителей ждут призы и подарки. Причем, всех победителей!
Кто может участвовать в фотоконкурсе?
Абсолютно все, у кого есть фотоаппарат и немного воображения!
Когда состоится подведение итогов?
Сентябрь 2011 года!
Кто получит призы?
Все участники, чьи фотографии будут опубликованы на страницах нашей газеты!
Главные призы:
- многоступенчатый фильтр для очистки воды Aqua Line 331,
- очищающая насадка для душа Aroma Shower Head,
- настольный фильтр для очистки воды Aqua Line,
- приставка Kartina TV для просмотра 120 телеканалов на русском языке,
- Всем остальным участникам конкурса - утешительные призы!



**«Дочь рыбака: отец, вндншь, ловнт, а я помогаю...»
Feather River, Oroville, California
Прислал Алина Озеруга**

ФОТОКОНКУРС "ОТДЫХАЙ"!



«Не спать, не спать на уроке!»



«О, горе мне, скоро в школу... опять!»



«Она прошла, как каравелла по зеленым волнам»

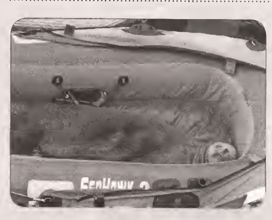
Фотографии из конкурс прислал Сергей Фотов, Казахстан, г. Капчагай



**«Жизнь прекрасна!»
Тамила Дороживская,
Сакраменто, Калнфорния**



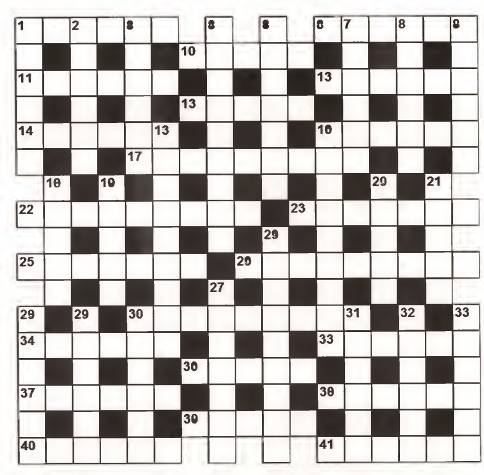
Остановилнсь отдохнуть на берегу Тихого океана. Там на самом берегу этн чудные зверушки без страха подходят н берут угощеня прямо с рук.





**«Что тебе снится, н чья эта лодка...»,
прислала Екатернна, Монтерей, Калнфорния**

КРОССВОРД #8



ВОПРОСЫ:

По горизонтали:

1. Турник для курицы. 6. Человек, в гардеробе которого можно отыскать все новинки с подиумов. 10. Лицемер, прикрывающийся показной добродетельностью. 11. Сплав для пайки. 12. Английская девушка после первой брачной ночи. 13. Посредница между супом и едоком. 14. Кряква в нежном возрасте. 16. Кто старший на барже? 17. Обувь с вентиляцией. 22. Гимнастический элемент, «подрывающий» государственные устои. 23. Деталь одежды, приталивающая ее. 25. Юрий, вещавший от Советского информбюро. 26. Место для загара. 30. Фантазерка. 34. Клинический или всякий пожарный. 35. У чая он бывает: печеный, горелый, дымный, сухой, сенный, дегтярный, потный. 36. Классическая карточная игра всех вестернов. 37. Налет на стенках чайника. 38. То, что должно упасть на голову, чтобы умный человек открыл Закон всемирного тяготения, а дурак - заматерился. 39. «Мотор» коллектива. 40. Наглядное пособие для художника. 41. Столица с домом-музеем Эрнеста Хэмингуэйя.

По вертикали:

1. Бог, именем которого моряки устраивают праздник при переходе экватора. 2. Из него делают грузила и пули. 3. Прием, метод. 4. Название статьи. 5. Эстрадный певец, изображавший лунную походку. 7. Отходы из-под циркулярки. 8. Что такое бруствер? 9. Какого государственного деятеля журнал «Лица» назвал «последним твердосахарным марксистом»? 15. Шутливое прозвище медведя. 16. Девочка с ранцем. 18. Анатомическое «умозаключение». 19. Дитя-полукровка. 20. Штирлиц на Родине. 21. Горячительное для сластен. 24. Вознаграждение, награда. 27. Нутро газовой плиты. 28. Русский поэт, покончивший с собой в гостинице «Англетер». 29. «Мускусный», в переводе с латинского, сорт винограда. 30. Любитель хлебнуть красненькой прямо из горла. 31. Шехерезада по национальности. 32. Как древние греки называли сосуд с двумя ручками? 33. Алкеева или горациева в античной лирике.

Мамба, кобра или ехидна
Теат-ральная реклама
Главарь возво-дящих здание
Ткань для пальто
Состав-ная «часть» зебры
Сорвать большой ...
Во что верит фата-лист?
Разде-ление атома
Кучера
Пропажа
Откуда изгнали Адама и Еву?
Чем судно садится на мель?
Кичка - это головной ...
Прези-дент со своими ножками
Бедный ее дер-жит на аркане
«Диа-метр» снай-пера
Премия наоборот
Осно-вание пред-мета
Птичий корм
Право налагать запрет
Техас
Монтан
Карповая рыба
Золотой телец по сути
Магистр «Что? Где? Когда?»
Трехсот-летняя хана под ханом
Занятие старика у моря
Дерево, ценимое зимой
Показ мод
Заса-женный мяч



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД СМОТРИ НА СТР.12